

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

БОЕВЫЕ ИСКУССТВА

СЕКРЕТЫ УЛИЧНЫХ ЕДИНОБОРСТВ



**КАК
ПОБЕДИТЬ
ЛЮБОГО
ПРОТИВНИКА
В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ
СИТУАЦИЯХ**



Д. КУРОПАТКИН

УДК 796.8
ББК 75.716
К93

Куропаткин Дмитрий

К93 Секреты уличных единоборств: Как победить любого противника в экстремальных ситуациях. — М.: РИПОЛ классик, 2005. — 192 с.: ил. — (Боевые искусства).

ISBN 5-7905-3133-4

Уличный бой — это бой без правил, в котором победу часто одерживает пусть не самый сильный, но зато более ловкий и хладнокровный противник. Не существует какой-либо определенной техники уличного боя. Все приемы защиты и нападения, рекомендованные в этой книге, являются результатом слияния многих наиболее эффективных боевых техник.

Данное издание рекомендуется в первую очередь людям, которые стремятся научиться давать отпор преступникам, не становясь при этом бойцами спецназа или чемпионами восточных единоборств.

УДК 796.8
ББК 75.716

ISBN 5-7905-3133-4

© ООО «ИД «РИПОЛ классик», 2005

ВВЕДЕНИЕ

Вместо предисловия

Современная цивилизация является богатым источником знаний и материальных ценностей, однако таит в себе немало опасностей. Человек на протяжении всей своей жизни вынужден сталкиваться с насилием, как психологическим, так и физическим. Источником агрессии в данном случае могут стать представители любых возрастных групп вне зависимости от их пола.

Согласно статистике, именно подростки и молодые люди, не достигшие 30 лет, чаще всего представляют собой потенциальную угрозу для общества, сделав основной средой своего обитания городские улицы и трущобы. Избежать встречи с ними можно, ограничив время своего пребывания вне дома или офиса светлым временем суток.

Людям, которые по какой-то причине вынуждены общаться с негативно настроенными представителями общества, большую часть своего времени проводящими на улицах, рекомендуется освоить определенные способы самозащиты, чтобы при необходимости дать отпор любому, даже вооруженному, обидчику, который совершает нападение в темном переулке или в подъезде дома.

В данной книге описаны некоторые способы самообороны, которые с одинаковой эффективностью может использовать и слабая девушка, и

сильный мужчина. Эта методика представляет собой целый комплекс частично модифицированных и упрощенных приемов, проверенных временем и отточенных последователями различных боевых систем — таких, как тхеквондо, самбо, ушу, карате и т. д.

Основное отличие уличных драк от официально признанных видов единоборств в том, что они не требуют каких-либо особенных навыков и знаний. Нанести ощутимый урон противнику можно с помощью любого подручного средства, например палки, осколка кирпича или дамской сумочки. Главное — не терять самообладания и помнить о том, что основной залог успеха — быстрая реакция в совокупности с крепкими нервами.

Именно поэтому, кроме основных приемов самообороны, в данной книге рассматриваются некоторые исторические аспекты уличного боя, а также физические и психологические упражнения, которые помогут не только обрести хорошую спортивную форму, но и укрепить нервную систему.

Краткая история возникновения основных видов единоборств

«Верное поведение есть следствие познания его предпосылок» — так сказал один из известнейших философов прошлого века. Если взять это высказывание за некую аксиому, можно вывести следующее: чтобы изучить боевое искусство, необходимо внимательно рассмотреть историю его возникновения и развития.

Современный уличный бой включает в себя использование некоторых модифицированных в соответствии с условиями нашего времени приемов джиу-джитсу, айкидо, карате и самбо. Нелишним может оказаться изучение тхеквондо, которое предлагает своим адептам великолепную технику защиты и нападения. Неплохую конкуренцию восточным единоборствам составляет русский рукопашный бой.

Необходимо отметить, что часть приемов, предлагаемых

Здоровье подвергнувшегося нападению человека в первую очередь зависит от его умения правильно оценить ситуацию и найти выход из самого, казалось бы, безнадёжного положения. И в этом случае с большим успехом можно воспользоваться некоторыми приемами рукопашного боя. Для их изучения рекомендуется обратиться за помощью к опытному тренеру или, при его отсутствии, руководствоваться советами, приведенными в этой книге.

данными видами единоборств, рассчитана на вооруженную руку, хотя для их исполнения совершенно не обязательно иметь в своем активе самурайский меч или кинжал. Методика фехтования с использованием обычной палки дает не менее впечатляющий результат.

Тхеквондо

Тхеквондо — это традиционное боевое искусство Кореи, которое развивается и совершенствуется вот уже более 2000 лет. Название, «тхеквондо» образовалось в результате слияния трех слов, первое из которых («тхе») означает «удар ногой», второе («квон») — «удар рукой», а третье («до») — «ищущий путь». Таким образом, в переводе на русский язык слово «тхеквондо» можно интерпретировать как «путь ноги и руки».

К сожалению, нельзя указать точное время зарождения тхеквондо. Некоторые исторические свидетельства, в которых упоминается эта техника, в том числе росписи на могильных плитах, найденные в Северной Корее, датированы I столетием н. э. Несмотря на то что их нельзя считать полностью достоверными, в 1955 году Чой Хонг Хи классифицировал все имеющиеся сведения и представил заинтересованным лицам в качестве древнейшей корейской системы единоборств под названием «тхеквондо».

Немалое влияние на развитие корейских боевых искусств оказали многочисленные японские и китайские стили борьбы — такие, как субак и шубаку. Также тхеквондо имеет сильное сходство с кунг-фу и карате.

В отличие от других корейских боевых искусств в тхеквондо отдается явное предпочтение тем ударам, которые наносятся ногами, а точнее, ступнями. По мнению специалистов, основная причина, по которой тхеквондо привлекает внимание молодежи, — это видимая пластичность и красота движений бойцов, а также некоторые акробатические и зрелищные приемы, позволяющие выполнять сальто, различные кувырки и прыжки. Особое восхищение наблюдателей, как правило, вызывает демонстрация того, как спортсмены в прыжке с легкостью ломают доски и глиняные пластины.

В настоящий момент тхеквондо является частью обязательной физической подготовки корейских солдат, поскольку позволяет не только укрепить тело, но и развить самодисциплину.

В последнее время популярность тхеквондо выросла до невиданных высот. Сегодня этим боевым искусством занимается более 30 млн людей во всем мире.

Известно, что много столетий назад войны одной из трех держав корейского полуострова Когурё перед битвой надевали на ноги специальные металлические пластины, усаженные шипами, и использовали их для нанесения врагу наибольшего ущерба. Эта техника называлась «железные калоши» и дала предпосылки к образованию традиционных корейских боевых искусств.

X Азиатские игры были отмечены решением комиссии включить тхеквондо в обязательную программу состязаний. На Олимпиаде 1988 года тхеквондо было представлено на показательных выступлениях, а немного позднее, в 2000 году, стало обязательной частью программы.

Ушу

Ушу — один из популярных видов китайских единоборств. Это боевое искусство зародилось в монастыре Шаолинь, расположенном в провинции Хэнань. Это направление, имеющее древние корни, по прошествии многих веков стало известно во всем мире. С 1985 года существует Европейская федерация ушу, несколько позднее появилась и Всемирная.

Стили, разработанные монахами Шаолиня в давние времена, включали в себя приемы, имитирующие движения и повадки различных диких и мифических животных. Так, например, стиль тигра подразумевал сильные и жесткие удары; стиль змеи — изящные и плавные движения, изворотливость; стиль леопарда — хорошо отработанные прыжки и ловкость; стиль журавля — движения, характеризующиеся широким размахом конечностей. Существовал также и стиль дракона, в котором гармонично сочетались движения всех упомянутых техник. На их основе впоследст-

вии были разработаны стили, в которых четко прослеживалось подражание таким животным, как обезьяна, цапля, орел и др.

Система ушу включает в себя три внутренних стиля.

Первый — это комплекс плавных, гибких движений, которые в настоящее время рассматриваются как гимнастические упражнения для оздоровления организма.

Второй стиль представляет собой движение вокруг противника и проведение атаки с помощью сильных ударов руками при отсутствии прямого столкновения с соперником.

Третий стиль отличается достаточной жесткостью, в чем прослеживается его сходство с внешними стилями. Последние (их в ушу насчитывается свыше 300) прежде всего предполагают овладение техникой боевого искусства, в то время как внутренние стили основаны на совершенствовании духовного мира человека, а отработка техники движений является лишь второстепенным аспектом.

Ушу имеет весьма широкое распространение и среди европейцев, в первую очередь благодаря универсальности данной системы. Среди многочисленных направлений ушу любой человек, желающий постичь основы этого искусства, может выбрать интересующий его

Совершенствуя тактику боевого искусства, шаолиньские монахи изобретали и комбинированные стили, основанные на объединении в одно целое разных типов движений. Таким образом появились «тигр и журавль», «тигр и дракон», «птица и змея» и ряд других.

стиль — прикладной, спортивный, дыхательные упражнения.

Айкидо

Айкидо является одним из самых молодых видов восточных боевых единоборств. Его возникновение относится к периоду жизни японца Морихэя Уэсибы (1883–1969), хотя имеет и вполне конкретную дату, но об этом чуть ниже.

Родившийся в семье, ведущей происхождение от старинного самурайского рода, Морихэй Уэсиба с детства отличался слабым здоровьем. Частые болезни и физическая немощь вынудили юношу покинуть дом и отправиться странствовать в надежде найти способ укрепить свое здоровье. Поиски привели его к наставнику одной из школ Кито Тодзаво Токусабуро. Мужественно выполняя труднейшие для него физические упражнения и отдавая все свое свободное время дополнительным занятиям, Уэсиба стал первым учеником школы и после совета с учителем покинул ее в целях получения нового опыта единоборств у других учителей разных направлений в путешествиях по стране.

Соединение им различных стилей единоборств с определенными философскими воззрениями о необходимости даже в боевых искусствах опираться на любовь к ближнему

привело к созданию айкидо — пути к гармонии духа. 1925 год стал официальной датой начала существования этого вида борьбы.

Айкидо является чисто оборонительным боевым искусством и обладает рядом существенных отличий от любого другого вида. Если основной целью в большинстве единоборств является необходимость вывести противника из строя, лишить его возможности продолжать агрессию путем нанесения ему физического вреда, то в айкидо существует другое решение — вынудить нападающего отказаться от своих намерений.

Мастер айкидо чувствует себя стоящим на более высокой ступени развития и относится к атакующему как к неразумному существу. Задача мастера — всеми средствами донести до сознания агрессора всю бессмысленность его действий. При этом показателем высокого уровня мастерства является способность отразить нападение без причинения вреда жизни противника. Таким образом и достигается тот самый путь к гармонии (в данном случае в человеческих отношениях), смысл которого скрыт в названии этого боевого искусства.

Защита в айкидо делится на три этапа: определение возможности агрессии, оценка про-

Айкидо коренным образом отличается от других боевых единоборств. Основным достоинством и преимуществом айкидо является умение избежать прямого столкновения с противником. Мастерство заключается в автоматическом выполнении приемов для достижения этой цели, что получило название выхода за технику.

тивника, ответные действия, что в восприятии мастера составляет единое целое. Предполагая агрессию, мастер просчитывает ее варианты, состояние нападающего и принимает оптимальное решение для преодоления возможных негативных последствий создавшегося положения.

Высокому уровню подготовки единоборца в айкидо соответствует принятие нужного решения на подсознательном уровне и начало защитных действий до того, как противник успел сообразить, что с ним произошло.

Мастер способен применить бесконтактный бросок по отношению к нападающему, когда тот, не испытав непосредственного физического воздействия, оказывается поверженным.

Техника защиты строится на использовании круговых движений, что позволяет уклоняться от ударов и захватов и обращать усилия атакующего в свою пользу, так как при этом он теряет свои силы. Как считал Мориэхэй Уэсиба, цель мастера — восстановить гармонию в отношениях между людьми после того, как она была нарушена кем-то из них, а именно человеком, проявляющим агрессию.

В настоящее время насчитывается большое количество стилей айкидо. Ни один из них не обладает совершенными качествами. Всегда обнаруживаются те или иные недостатки. У человека, решившего заняться этим видом боевого единоборства, есть широкие

возможности для разработки новых приемов ведения борьбы, вынесенных им из собственного опыта и создания в конечном счете своего собственного стиля.

Наибольшее распространение имеют на данный момент стили, разработанные на основе айкидо учениками Уэсибы, среди которых есть и его родственники. Это так называемые старые школы: айм-куэйдз — наиболее трудная форма айкидо, разработанная самим Уэсибой, а также чин-ей тайдо племянника Уэсибы, Нориаки Инои, стиль иосейкан, принадлежащий одному из ранних учеников, Минору Мочизуки, иосинкан — самый жесткий стиль, изучаемый в японской полиции.

Традиционные школы: айкикай, стиль сына учителя Кисомару Уэсибы (интересен тем, что на тренировках порой используется оружие), ивама-рю — часть системы айкай (в основном вооруженные формы борьбы), ниппон кан, следующий традициям школы Уэсибы.

Существуют также современные школы айкидо, возникновение которых было обусловлено тем, что ученики Мориэхэя Уэсибы, разъехавшись по разным странам, создали свои направления. В 1974 году покинул школу айкикай ее главный инструктор Коичи Тохей, основав стиль

Создатель айкидо Мориэхэй Уэсиба считал необходимым распространять свое учение по всему миру. Путешествуя, он убедился в огромном интересе, проявляемом жителями разных стран к новому виду единоборств и по возвращении в Японию отобрал наиболее опытных учеников для создания школ за рубежом.

«ки». Этот стиль характеризуется подчеркнутой независимостью от традиционных школ айкидо и опирается на понятие энергии «ки», которая концентрируется в центре и распространяется оттуда, помогая контролировать поединок. Современные школы — это чин-чин тонзил айкидо, чин будо кай, кокикай, сейдо-кан, ки-федерация.

Еще при жизни учителя Уэсибы некто Кендзи Томики предложил в качестве обучения соревновательный принцип и изучение ката (упражнений для освоения основных принципов и норм). Элементы спорта проложили непреодолимую границу между традиционными и новыми течениями, так как О-сэнсэй решительно отвергал возможность соревнования в айкидо. К спортивным относятся стили томики-рю и фугакикай, который, однако, отрицает принцип состязания.

Увлечение айкидо получило довольно широкое распространение в мире благодаря его универсальности.

Занятия айкидо включают физическую, умственную, психологическую подготовку. Владение этим видом боевого искусства обеспечивает необходимую безопасность, знание тонкостей психологии способствует развитию интуиции и возможности предотвратить нежелательную ситуацию.

Людам, изучившим айкидо в необходимой степени, сознание собственной защищенности позволяет находить безопасное разреше-

ние конфликтных ситуаций, совершенствоваться самим и гасить агрессивные настроения в других.

Ниндзюцу

Ниндзюцу — такое название было дано старинному боевому искусству, родиной которого является Япония. Данная система предполагала использование шпионажа в военных целях, а также подготовку и проведение диверсионных работ.

Разведчики ниндзя считались людьми-невидимками, способными не только вести шпионскую деятельность, но и прекрасно владеть различными видами оружия и специфическими приемами ведения рукопашного боя.

Ниндзя имели отличную физическую подготовку, основанную на акробатических и гимнастических упражнениях, и, более того, обладали навыками гипнотического воздействия на окружающих.

Боевое искусство ниндзюцу, или, как его еще называли, нимпо, достигло своего расцвета в XIII столетии. После прихода к власти сегуна Токугавы на подготовку воинов ниндзя был наложен строжайший запрет, нарушение которого каралось смертной казнью. Тем не менее представители высших слоев японско-

Среди воинов ниндзя было немало женщин, не уступавших представителям сильного пола в ловкости, смелости и меткости.

го общества отнюдь не были заинтересованы в истреблении ниндзя, поскольку сами часто прибегали к помощи этих искусных воинов.

Подготовка по системе ниндзюцу начиналась прежде, чем будущий воин выходил из младенческого возраста. Таким образом, уже в возрасте 14–15 лет юный ниндзя обладал огромным багажом знаний и навыков, позволявших ему прослыть непобедимым и неуловимым. Молодые воины были способны совершить то, что обычному человеку казалось невозможным: они умели надолго задерживать дыхание, находясь под водой; без особого труда взбираться на отвесные скалы; пробираться по лесным тропинкам, не оставляя после себя никаких следов; метко стрелять из лука; метать камни точно в цель и др.

Помимо виртуозного владения приемами борьбы с применением обычных видов оружия, ниндзя умели вести бой с помощью таких специфических орудий, как цепи с прикрепленными к ним тяжелыми шариками из свинца (ман-кикигусари), кастеты необычной формы, кинжалы, снабженные сразу двумя лезвиями, топоры с загнутыми краями и др. Наибольшую же опасность для противника представляли метательные орудия крестообразной или звездчатой формы — сюрикэны.

Мечи, которые носили ниндзя, вкладывались в ножны с дырочками. Через эти отверстия воины могли дышать, погружаясь под воду. В экипировку ниндзя входили и другие

приспособления, позволявшие им легко обезоруживать и нейтрализовывать противника, выпускать отравленные стрелы и т. д.

Боевое искусство ниндзя оставило глубокий след в истории, однако в настоящее время школ подобного направления не существует. По слухам, в одном из японских городов действует организация, занимающаяся подготовкой своих членов по системе ниндзюцу. Тем не менее достоверных фактов о наличии возрожденной школы этого древнего боевого искусства не имеется. В настоящее время открыта Международная федерация ниндзя, однако занятия, проводимые под ее руководством, — это всего лишь игра в воинов-невидимок.

Джиу-джитсу

Истоки возникновения японского боевого искусства джиу-джитсу уходят в далекую древность. Считается, что еще в VI веке н. э. с техникой рукопашного боя ознакомил монахов монастыря Шао-Линь в Китае дзен-буддист Бодхидхарма, прибывший из Индии. Древний стиль боевого искусства вряд ли имел большое сходство с современным джиу-джитсу, тем не менее предполагается, что именно его приемы послужили основой для формирования методов ведения боя без оружия в новом стиле.

Создатель джиу-джитсу Акаяма Сиробеи не только занимался врачеванием, но и был йастером в области многих восточных искусств, желание изучить которые в еще большей степени и привело его в Китай, где он нашел для себя новое занятие — единоборства.

Термин «джиу-джитсу» содержит в себе два основных понятия. «Джиу» может быть переведено как «податливость, проявление мягкости в противовес жесткости». «Джитсу» — «владение техникой, позволяющей максимально эффективно использовать мягкость и гибкость в противостоянии с твердостью».

Джиу-джитсу представляет собой вид единоборства, не предполагающий нанесения противнику тяжелых травм, хотя и располагающий целым арсеналом необходимых для этого средств. В философии нежесткого ведения борьбы джиу-джитсу имеет много общего с возникшим намного позже айкидо.

Для характеристики философии этого вида восточных единоборств можно привести еще несколько значений термина «джиу-джитсу»: «незаметное искусство», «искусство четырех пальцев», «искусство незаметного отключения», «ветка, не сломленная ветром», то есть ветка, наполненная жизненными соками, способная под воздействием силы не сломаться, подобно засохшей, а согнуться и выпрямиться по мере ослабления противостоящей силы.

В 1532 году в Японии Такеноучи Хисамори основал школу боевых искусств, в которой с 1600 года впервые стало употребляться название борьбы джиу-джитсу. К этому времени

закончилась гражданская война, в результате которой у власти оказался император Шогун Токугава.

Дабы не подвергаться опасности лишиться власти, император запретил японцам ношение оружия. Исключение составили самураи. Тем не менее необходимость самообороны была актуальна как никогда, и бурно стали развиваться боевые единоборства без оружия. В конце XVII века их уже насчитывалось более 700, и каждое отличалось характерными особенностями.

В некоторых разновидностях джиу-джитсу основными элементами борьбы являлись удары руками и ногами, в других — захваты и броски. Несмотря на то что джиу-джитсу принадлежит скорее ко второму направлению, этот вид единоборства вбирал в себя все лучшее из других видов.

Одна из версий создания джиу-джитсу связана с именем врача Акаямы Сиробеи, а по времени это событие совпадает с ведением войн между феодальными кланами Тайра и Минамото в XI–XII веках н. э. Сиробеи, обладая многими познаниями в области восточных искусств, отправился в Китай для их умножения, в частности для изучения медицины.

В ходе своего путешествия он попутно знакомился с единоборствами различных китайских провинций, и двумя особо привлекшими его внимание — шубаку и тайзытушоу — Акаяма овладел.

Вернувшись в Японию, Сиробей соединил все, что казалось ему наиболее эффективным в разных стилях единоборств, в новую систему, создав новую методику тренировок.

Разрабатывая новый стиль, Сиробей полностью сосредоточился на этом занятии и спустя год вместе с учениками предъявил результаты

своего труда специальной комиссии императора. Мастер выразил уверенность в полном превосходстве своего искусства в противостоянии с любым безоружным или же вооруженным противником. Убедившись в эффективности нового вида борьбы, комиссия тем не менее утвердила лишь 300 из 3000 продемонстрированных приемов ввиду чрезвычайной же-

стокости большинства из них.

Джиу-джитсу стало клановым самурайским боевым искусством и до поры до времени было настолько действенно, что человек, столкнувшийся с самураем, владевшим им, был обречен. Так продолжалось до XIV века, когда на Окинаве произошло крестьянское восстание и самураи убедились в весьма ограниченных возможностях джиу-джитсу при противостоянии бойцам, использовавшим стили борьбы, основанной на ударах. Однако они сумели извлечь уроки из неудачного опыта, и джиу-джитсу быстро обогатилось новыми приемами, приобретая еще большую эффективность.

Джиу-джитсу, будучи системой, созданной из различных приемов других видов единоборств, в свою очередь, послужила основой для более современных видов, а сама стала не так широко известна.

История развития джиу-джитсу получила три направления. Часть приверженцев борьбы продолжала отстаивать традицию безударной техники, хотя боевые возможности ее были ограничены. Некоторые почти отказались от захватов и бросков, что тоже не привело к большим возможностям стиля. И наконец, третий вариант, уже упомянутый выше, совмещал возможности ударной и бойцовской техники.

В настоящее время известно около 200 стилей джиу-джитсу, которые развивались японцами на протяжении столетий. Естественно, что японцы занимают ведущие позиции в мире в этом виде единоборств. Наиболее известны и популярны виды хонтай-йосин-рю, хакко-рю, ямата-рю, дайто-рю, такэнаути-рю, саоситцу-рю и др.

Объединяющим фактором во всех видах борьбы является запрет на использование оружия. Неспециалисту практически невозможно разобраться, чем отличается один стиль от другого.

Различия заключаются в положениях и стойках бойца, в исполнении техники входа и выхода из приема и в способах совершения других технических действий.

Благодаря японским мастерам в конце XIX — начале XX века джиу-джитсу стало известно в Европе и США. Европейцев и американцев ставила в тупик способность азиатских борцов выходить победителями в поединках с соперниками, как борцами, так и боксерами,

порой весьма значительно превосходящими их по физическим данным.

Результатом явилась быстро растущая популярность восточных единоборств. Японские

мастера-инструкторы приглашались во множество открывающихся в США школ джиу-джитсу. Иногда в них преподавали и американцы, прошедшие многолетнюю практику и обучение в известнейших школах.

Вначале широкое распространение получило изучение джиу-джитсу в классической, или традиционной, форме, но с течением времени и по мере развития

и становления новых стилей стало популярным обновленное восточное боевое искусство. Произошло это в 30-х годах XX века.

В России джиу-джитсу не получило такой известности, как в других странах, и в последнее время, когда стали весьма популярны такие виды единоборств, как дзюдо, карате или гимнастика ушу, джиу-джитсу продолжает представлять собой определенную загадку.

Кэндо

Кэндо, что в переводе означает «путь меча», признан в Японии одним из наиболее престижных видов единоборств.

Еще в древности меч почитался японцами как символ императорской власти и могущества. Воин, владевший мечом, становился причастным к той великой божественной силе, которой наделялось это оружие. Самураи могли переживать тяжелые времена, оставаться на ка-

кое-то время без пищи и воды, испытывать постоянную усталость и невыносимую боль от ран, но тем не менее в любой ситуации должны были содержать свои мечи в идеальном порядке.

Возникновение боевого искусства кэндо датируется X веком. В течение нескольких столетий воины, владеющие приемами этой борьбы, всегда имели при себе настоящие боевые мечи, но во второй половине XIX века на ношение мечей был наложен запрет, а на занятиях по кэндо стали использоваться их дубликаты, изготовленные из дерева и называемые боккенами.

Согласно данным последних лет, в Японии все более возрастает интерес к этому виду боевого искусства. Тренировки по кэндо посещают свыше 10 млн японских граждан. Несколько сотен тысяч почитателей этого единоборства насчитывается и за пределами Страны восходящего солнца.

Все виды боевых искусств, как восточных, так и отечественных, объединяет один общий принцип: главное — это не безупречное владение техникой боя, а нравственный, философский аспект каждого из единоборств. Целью обучения боевым дисциплинам становится не столько умение драться с противником, сколько формирование гармонично развитой личности, совершенствование физических данных и духовных качеств.

Высококласные мастера рукопашного боя уверены в том, что «воинами становятся, чтобы никогда не сражаться».

Карате

Возникновение карате как вида боевого искусства связано с именем некоего Бодхидхармы, в японском произношении Бодай-Дарумы, который в VI веке н. э. на основе учения из Индии создал в Китае религию дзен. Одним из условий совершенствования в этой религии является определенная физическая подготовка. Она, в частности, заключается в умении терпеть и в физической силе. Тренировки, способствующие развитию этих качеств, Бодхидхарма сделал частью системы воспитания учеников в монастыре Шаолинь в Китае. Впоследствии они стали основой для развития знаменитой борьбы монастыря Шаолинь.

Боевое искусство стало известно жителям расположенного по соседству с Китаем острова Окинава. На острове и в южной части Японии использование оружия было запрещено, что обусловило быстрое развитие борьбы, весьма эффективной как в защите, так и при нападении.

Оригинальность этого вида единоборств на Окинаве заключалась в использовании в рукопашном бою различных сельскохозяйственных орудий: нунчаку (приспособление для обмола та риса), саи (инструмент для рыхления почвы), кама (серп), а также джо (посох), и бо (деревянный шест). Китайские корни происхождения боевого искусства были отражены в его названии, «карате», что переводилось как «китайская рука».

В XX веке перевод слова «карате» приобрел иное значение, а именно «пустая рука». Иными словами, можно было бы сказать, что карате есть борьба невооруженными руками, но новый смысл придал этому термину мастер этого вида борьбы Фунакоши, живший в конце XIX — первой половине XX века.

Одним из основополагающих принципов единоборства он сделал элемент философии дзен-буддизма — «опустошение своего сознания». Особое состояние, помогающее сформировать характер и способность мгновенно реагировать на любое внешнее проявление, не отвлекаясь на внутренние чувства.

Неизвестное широкой общественности карате было впервые продемонстрировано на публике в 1922 году в исполнении самого Фунакоши. Упражнения и приемы борьбы произвели столь сильное впечатление на собравшихся, что немедленно образовалось большое количество желающих заниматься этим видом.

После нескольких лет преподавания карате в различных университетах и в центре дзюдо в Кодокане в 1936 году мастером Фунакоши был основан стиль сётोकан.

К концу 30-х годов в карате-до выделилось еще несколько стилей: годзю-рю, сито-рю и вадо-рю.

Способность полностью сосредоточиться на ведении боя — качество весьма полезное не только в карате, но и в уличной драке, где умение автоматически реагировать на угрозу играет важнейшую роль в обеспечении безопасности собственной жизни.

Считающийся классическим стиль сётокан состоит из четких движений и фиксированных поз. Стиль, включающий в себя большое количество упражнений и приемов, отражает широкие возможности карате, но тем не менее не все демонстрируемые действия достаточно эффективны и редко используются на практике. Основная тактика — выжидание и использование уязвимых мест противника.

Годзю-рю — более грубый стиль с основным упором на силу ударов — значительно эффективнее сётокана на практике. Движения в нем тяжеловеснее, применяются высокие стойки.

В стиле сито-рю используются жесткие удары, резкие движения. Большое значение придается концентрации внимания в наблюдении за действиями противника.

В Японии сформировался стиль вадо-рю, который наиболее отличается от школ Китая и Окинавы. Перевод названия этого стиля — «путь мира». Его выделяет способность бойца проявить свои лучшие качества в ловкости и изворотливости, и потому этот стиль мягче по сравнению с другими.

В 1955 году в Японии была организована Ассоциация карате, и Фунакоши был ее первым главным инструктором. Начав свое существование лишь с нескольких членов и инструкторов, организация быстро росла и в 1958 году была утверждена Министерством просвещения как общество и провела первый чемпионат Японии

по карате, что стало началом превращения этого вида единоборств в вид спорта. В настоящее время ассоциация уже насчитывает сотню тысяч учеников и около 300 филиалов в мире.

Массовое распространение в Европе карате получило также во второй половине XX века. Начиная с 1955 года федерации карате-до основывались во Франции, Великобритании, Германии и других западноевропейских государствах. В 1965 году был создан Европейский союз карате-до, в 1970 году — Всемирный союз.

В конце 70-х годов прошлого века попытки организовать занятия по карате предпринимались в нашей стране, и в этом направлении даже были достигнуты некоторые успехи, но официального признания эти школы не получили, а вскоре и вовсе были запрещены как источник потенциальной опасности.

В настоящее время карате в нашей стране реабилитировано и развивается довольно быстро, превосходя в темпах его развитие в других странах мира. У нас проводится большое количество соревнований в различных стилях, а достижения российских спортсменов получили признание на международной арене, в частности у самих родоначальников — японцев.

Значение карате заключается как в широком опыте применения его в качестве средства

Некоторые энтузиасты, стоявшие у истоков освоения этого вида единоборств в нашей стране, сохранили свое увлечение до наших дней. Ими организованы школы по изучению карате, которые продолжают действовать и привлекать в свои ряды новых учеников.

самозащиты, так и в спортивном плане — ведь это тренировка ума и воли и возможность всегда находиться в хорошей физической форме.

Самбо

История самбо как боевого вида единоборств начинается, видимо, в 20-е годы. Точных сведений на этот счет не имеется.

Одним из первых основателей самбо или вида борьбы, который можно было бы считать базовым для самбо, следует признать офицера русской армии В. А. Спиридонова. Проходя обучение в спецучилище государственной безопасности, он получил навыки так называемой боевой борьбы. Творчески осмыслив основы этой борьбы и добавив приемы ведения ближнего рукопашного боя из известного ему японского опыта, Спиридонов и создал свою систему, послужившую прообразом будущей борьбы самбо, название которой полностью звучит как «самозащита без оружия».

Также одним из основоположников отечественной школы боевых искусств, несомненно, может считаться Василий Сергеевич Ощепков. Он родился на Сахалине, который, как известно, до Великой Отечественной войны наполовину был японской территорией. Ощепков проходил обучение в Кодокан-дзюдо и получил там второй дан. В 1920-е годы Василий Сергеевич работал на Дальнем Востоке и в Китае, а затем

перебрался в Москву, где смог продолжить занятия борьбой.

В то время уже была известна школа Спиридонова, которая получила довольно широкое распространение. Ощепков, продемонстрировав свои наработки, привлек часть учеников, занимавшихся боевыми единоборствами и ранее отдававших предпочтение школе Спиридонова.

Разница между двумя направлениями заключалась в том, что Спиридонов, обучаясь в школе для диверсантов, именно для них и приспособил свою систему, а система Ощепкова больше подходила для бойца. Василий Сергеевич никогда не старался скрыть тот факт, что его система во многом заимствована и в своей основе содержит элементы японских единоборств. Такая неосторожность привела к тому, что было выдвинуто обвинение против него как «агента японского милитаризма».

Ощепков был арестован и погиб в тюрьме. Однако ценность созданной им школы не вызвала сомнений и была сохранена.

Одним из новых руководителей стал Анатолий Харлампиев, который с тех пор и считается, по официальной версии, родоначальником самбо. Странно было бы, если бы первенство создания этого вида борьбы было отдано репрессированному Ощепкову, хотя оно и принадлежит ему по праву.

Приемы, используемые в боевом разделе самбо, в частности в ближнем бою, были отобраны из технического арсенала дзюдо и джиу-джитсу. Но и европейские виды единоборств получили свое отражение в самбо, например английский и французский бокс.

О восточных корнях отечественного вида единоборства решено было забыть. Тем не менее школа продолжила свое существование и, несомненно, представляла собой интереснейшее явление в ряду других видов единоборств.

Система Спиридонова, получив признание в закрытых ведомствах, официально широко больше не применялась и была засекречена, но изучалась и использовалась на практике в диверсионных подразделениях.

Знаменательной датой в официальном признании самбо стало 16 ноября 1938 года, когда вышел указ Комитета по делам физкультуры и спорта, законодательно закрепивший сложившееся положение. В указе пояснялось, что новый вид единоборства сложился «...из наиболее ценных элементов национальных видов борьбы нашего необъятного Советского Союза — грузинской, таджикской, казахской, узбекской, киргизской и некоторых лучших приемов из других видов борьбы». И хотя роль национальных видов борьбы не так велика в появлении самбо, как об этом говорилось в указе, некоторые их положительные стороны заслуживают внимания.

В основном среднеазиатские и кавказские виды борьбы представляют собой «поясную» борьбу, в которой преобладают захваты или строго двумя руками, или одной рукой; второй рукой можно осуществить захват выше пояса. В качестве приемов применяются подъемы, сваливания, броски. В некоторых видах не разре-

шаются и подъемы. Победным действием считается опрокидывание соперника и принуждение его к необходимости опереться о поверхность «тремя точками». После падения борьба, как правило, не продолжается. Соревнование проходит на специальной площадке — майданчике.

Сколько мало отличаются среднеазиатские виды борьбы по своим техническим действиям, столь же мало различаются они и по названиям. У всех у них один и тот же корень — тюркское слово «кураш»: узбекский кураш, татарский куреш, казахский курес. Даже в Азербайджане — однокоренное гурассу.

Во всех видах борьбы не применяются захваты ног, за исключением гурассу, в котором можно осуществлять захват выше колена. Совершаются броски через ноги, однако сами ноги при этом активную роль не играют, служа только в качестве препятствия для соперника. Одним из приемов является отталкивание ногами: в частности, в конной борьбе производится толчок в бок лошади с целью выдернуть в этот момент соперника из седла. Удары ни в одном из видов борьбы не применяются.

Кавказские виды борьбы отличаются от среднеазиатских большим количеством возможностей захватов. Так, в Азербайджане пояс как

Удары никогда не применяются в среднеазиатских, кавказских и закавказских видах единоборств. Еще до середины прошлого века в этих регионах бывшего Советского Союза для обозначения кулачного поединка применялся термин «русский бой».

бы имеет продолжение вниз в виде коротких прочных штанов, за которые можно осуществлять захват, а в Армении и Грузии захват может производиться за кожаную куртку под названием «чоха».

Бедный технический арсенал кавказских и среднеазиатских видов борьбы привел не к обогащению самбо, а, наоборот, к заимствованию национальными видами борьбы некоторых элементов самбо.

Поскольку цель в национальной борьбе достигалась, как правило, простым выведением соперника из равновесия, то особую ценность в этих упражнениях как раз и приобрела способность борца его сохранять. Именно этот элемент стал наиболее полезным при формировании стиля самбо.

В настоящее время самбо как вид спорта по популярности, пожалуй, уступает другим единоборствам, так как многие из них, например то же дзюдо, включают в себя все элементы отечественного вида борьбы и обладают дополнительными возможностями.

Несколько иная судьба сложилась у системы Спиридонова. Ее последователем и дальнейшим разработчиком стал преподаватель Краснодарского училища ракетных войск и артиллерии А. А. Кадочников. Сформированный им стиль единоборства он назвал «боевым самбо», и этот стиль оправдывает свое название, так как вполне может быть применен как в окопной, так и в уличной схватке. Кадочников внес в систему

Спиридонова собственные добавления, освоенные им в спецподразделениях флота в качестве боевого пловца.

Также в России одним из учеников Кадочникова — Ретюнским — была создана российская отечественная система самозащиты (РОСС), включающая в себя элементы самбо.

Происхождение и использование холодного и самодельного оружия

Холодным оружием считается любой предмет, который с помощью физического усилия может быть использован для нанесения вреда здоровью человека. Холодное оружие может применяться как в качестве орудия нападения, так и при защитных действиях и характеризуется колющими, режущими, ударными и рубящими свойствами.

Для классификации холодного оружия в настоящее время принято несколько систем. В нашей стране эти системы не слишком отличаются друг от друга, основываясь, как правило, на принципе поражающего действия. Например, в правоохранительных органах принята лаконичная классификация:

- рубящее оружие (сабли, шашки);
- колющее оружие (стилеты, кортики, штыки);
- раздробляющее оружие (кастет, кистени);
- колюще-режущее оружие (финские и охотничьи ножи, кинжалы, штык-ножи);
- бьющее оружие (свинцовые битки и др.);
- колюще-рубящее оружие (палаши, тесаки).

Авторы популярной литературы предлагают свои варианты классификации. Например, А. И. Устинов и его соавторы подразделяют холодное оружие на непосредственно оружие и инструменты, которые могут быть использованы в качестве такового. Само оружие делится на три группы: боевое, охотничье, а также объединенное в одну группу спортивное, дорожное и туристическое.

Боевое оружие состоит из табельного (ножи, кинжалы, стилеты, штыки), национального (ножи, кинжалы) и произвольного. К охотничьему оружию относятся стилеты, кинжалы, ножи и кортики.

Как видно из этой классификации, оружие одного наименования, например ножи, может быть отнесено к разным группам, в чем проявляется недостаток приведенной системы.

К инструментам относятся бытовые и технические ножи для обработки продуктов, медицинского назначения, столовые приборы и приборы для технических работ.

Принцип конструкции оружия с учетом теории корейской школы боевых искусств чхонмедо положен в основу классификации К. В. Асмолова:

- оружие с боевым острием;
- ударное оружие;
- оружие с переменной или блуждающей боевой частью;
- оружие с дополнительной рукояткой, перпендикулярной к его вертикальной оси;

- клинковое оружие;
- древковое оружие;
- короткое оружие (типа кастета);
- гибкое оружие;
- метательное оружие.

Детальную систематизацию предметов, которые могут быть использованы в качестве холодного оружия, провел основатель системы рукопашного единоборства Израиль Крав-Ма-га И. Лихтенфельд. Максимально представленное количество видов оружия он разделил на группы:

1. Группа предметов, подобных ножу. В нее вошли кинжалы, стилеты, штыки, отвертки, стамески, гвозди, спицы, вилки, лезвия различных бритв, куски стекла (оконного и бутылочного) и другие подобные колюще-режущие предметы.

2. Предметы, напоминающие палку. Это колья, дубинки, шесты, посохи, черенки от лопат и других садово-огородных инструментов, обрезки труб, весла, бейсбольные и городошные биты, бильярдные кии, лыжные палки, хоккейные клюшки, монтировки, ломы, молотки, гаечные ключи, топоры и даже зонтики и другие орудия.

3. Цепи и предметы, подобные им. В эту группу входят велосипедные и мотоциклетные цепи, передаточные цепи различных механизмов, ремни, плети, кнуты, обрезки резиновых шлангов, тросов, кабелей, мокрые толстые веревки, мешки и пакеты с грузом и т. д.

4. Предметы, подобные камню. Такие орудия могут использоваться как средство утяжеления руки при нанесении удара или в качестве метательных. К ним относятся кастеты, пивные кружки, замки, ключи, краны, вентили, металлические шайбы, подшипники, шарики из подшипников, бильярдные шары, предметы посуды, пепельницы, подсвечники, статуэтки, жестяные банки из-под напитков и полные и множество других предметов.

5. Предметы, используемые в качестве щита. Они могут послужить преградой для применяемого противником оружия или для его конечностей. К этой группе следует отнести сумки, кейсы, предметы мебели и одежды, кухонной утвари, толстые книги и др.

В процессе модернизации холодного оружия появились такие его разновидности, как замаскированное и комбинированное. Цель обладания замаскированным оружием и навыками применения очевидна, — это возможность его использования в самый неожиданный для противника момент.

Замаскированное оружие производится как заводским, так и кустарным способом и выглядит, как предмет обихода, например шариковая ручка со скрытым поражающим элементом в виде шила или лезвия ножа. Такое оружие может быть комбинированным, клинковым и неклиновым. Примером комбинированного оружия может служить принятый на вооружение в американской армии в 1918 году кастет-кинжал.



Кастет-кинжал

Помимо холодного комбинированного оружия, существует холодно-огнестрельное комбинированное оружие, то есть оружие, которое может применяться как нож, кастет, кинжал или стилет и облада-

ет поражающими свойствами пистолета или револьвера.

Холодное оружие подразделяется на два класса: древковое и клинковое. Поражающей частью и того и другого класса оружия являются наконечник или лезвие. Эти виды могут быть колющими, рубящими и режущими. Клинковое оружие по системе А. И. Устинова представляет собой два подкласса — с длинным и коротким клинком.

Возникновение древкового оружия было обусловлено необходимостью для древнего человека расширить свои возможности в процессе охоты и для обеспечения собственной безопасности.

Охотничье оружие человека каменного века постепенно приобретало черты боевого холодного оружия. При совершенствовании его конструкции нужно было учитывать особенности применения какого-либо вида оружия, будь то каменные топор, копьё или нож, в схватке с вооруженным противником. Так появились ставшие со временем металлическими боевые топоры, копья, секиры, бердыши, алебарды, пики. Ко второй половине XIX века эти виды вы-

шли из применения, хотя пики, например, еще в начале XX века использовались в казачьих войсках.

Топоры

Как известно еще из курса школьной истории, в древности топор представлял собой камень, заостренный с одной стороны и имеющий закругленную форму с другой, прикрепленный с помощью жил животных или стеблей растений к короткому древку.

В бронзовый век лезвие топора заострилось и стало более легким, что позволило увеличить длину древка и, следовательно, сделать дистанцию до противника безопаснее.

Германские племена раннего Средневековья использовали топоры с коротким древком и небольшим лезвием в качестве метательного оружия.

Впоследствии они приобрели гораздо более внушительные размеры, изготавливались из железа и были доступны лишь богатым слоям населения.

Древко, вставленное в обух топорика, закреплялось в нем вбитым клином. Клин забивался не до конца, и его заостренная, оставшаяся снаружи часть представляла собой дополнительную поражающую сторону.

Рукоять топора делалась короткой для более легкого с ним обращения, и по своему действию древний топор напоминал скорее современный молоток.

Тяжелые топоры имели различную форму лезвий. Толстые лезвия предназначались для разрушения защитного снаряжения противника. Обух таких лезвий был оборудован крюком, которым также могли быть пробиты доспехи.

Существовали двуручные топоры с широким лезвием и более длинным древком, на конце которого располагался наконечник, что позволяло использовать это оружие и как топор, и как копье. Вместо обуха с крюком было добавлено второе лезвие, более легкое и также имевшее форму крюка. Действие двумя руками увеличивало силу удара и боевые возможности топора.

Позднее топор с удлиненной рукоятью был снабжен лезвием с тремя режущими сторонами, два из которых располагались по сторонам древка, а третье являлось как бы продолжением его. Такой топор с успехом применялся в кавалерийском бою, так как позволял наносить удары во всех направлениях, не тратя лишних усилий и времени на замахи. Эффективность удара повышалась скоростью его нанесения.

Ранее, в бронзовом веке, использовались топоры-клевцы. По сути это были широколезвийные кинжалы, укрепленные на древке под прямым углом. При отливке в лезвиях оставались отверстия, через которые пропусклся скрепляющий с древком жгут. С помощью таких топо-

Рукоять топора изготавливалась с таким расчетом, чтобы рука воина не скользила во время боя. В месте обхвата на древке закреплялся материал, который впитывал влагу, на конце прикреплялся набалдашник.

ров, обладающих необходимой прочностью, можно было пробить доспехи противника и нанести ему страшные раны.

В качестве боевого оружия использовались также кирки, которые в настоящее время применяются как инструмент при работе с камнем или как спортивный снаряд альпиниста. Кирка, представляющая собой двустороннее, клинообразное, слегка загнутое лезвие на удлиненной рукояти, в бою служила тем же целям, что и топоры-клевцы.

В Китае в ходу были парные боевые топоры, лезвие которых было загнуто в виде полумесяца в сторону древка. Проникающая способность при ударе увеличивалась за счет округлой заточки лезвия, а оружие противника, попавшее в зазор между боевой частью парного топора и древка, могло быть сломано или выбито из рук.

Техника владения этим оружием требовала особой подготовки, и в монастырях выделялось самостоятельное боевое искусство — шаунфу.

В настоящее время топоры как боевое оружие не применяются, а служат рабочим инструментом при обработке дерева, туристским или пожарным снаряжением. Тем не менее они очень часто являются орудиями преступлений и при каких-то обстоятельствах могут быть использованы как холодное оружие в уличном бою.

Копья

Наряду с топорами, с древних времен человек употреблял в качестве оружия копья.

Наконечники, первоначально изготавливавшиеся из камня или осколков крупных костей, в бронзовый век сменились металлическими. К древку они крепились с помощью шнура, а с развитием технологии литья снабжались специальным углублением для насаживания на рукоять.

Поражающими элементами наконечника копья были острие и лезвие, которые располагались на так называемом теле. Вдоль тела проходил стержень, имевший ушки и втулку для крепления на древке.

По форме наконечники разделялись на пять основных групп.

1. Наконечники, имеющие форму жала, являлись продолжением древка и служили для нанесения колотых глубоких ран. Подобные копья использовались пешими воинами.

Основание наконечника увенчивалось султаном из конских волос, который препятствовал стеканию крови на древко и выполнял роль украшения. В месте обхвата копья рукой располагался выступ для более крепкого удержания и нанесения сильного удара.

2. Наконечники треугольной формы имели обоюдоострое лезвие, что позволяло при владении определенной техникой наносить не только колющие, но и рубящие удары. Кроме того, они обладали большей поражающей способностью.

Для увеличения прочности металлические треугольные наконечники стали делать большей массы с целью пробивания доспехов противника.

3. Копья с наконечниками ромбовидной формы применялись как пехотой, так и кавалерией. Утяжеленная, с более широким лезвием боевая часть требовала утолщенного древка, и для нанесения удара таким оружием необходимо было развить при атаке большую скорость. Кавалеристу это было сделать легко, а пехотинец конец копья упирал в землю, направляя острие для поражения коня несущегося навстречу всадника.

4. Копья с наконечниками в форме кинжала состояли на вооружении у кавалеристов. Кинжальная форма с проходящим вдоль поражающей поверхности ребром жесткости обеспечивала необходимую прочность для проникновения через доспехи и нанесения глубоких колото-резовых ран.

5. Последнюю группу представляют наконечники волнообразной формы. Их преимущество, по сравнению с другими видами, заключалось в том, что острие, встретив во время нанесения удара преграду, благодаря закругленной форме лезвия соскальзывало и продолжало свою траекторию на пути к поражению цели.

Волнообразная и зазубренная форма наконечников затрудняла проникновение в поража-

Длинное древко позволяло вести боевые действия на значительном расстоянии от противника, что служило дополнительной мерой безопасности.

С развитием воинских навыков копье стало использоваться не только как ударное оружие, но и как защитное с применением приемов фехтования.

емое тело, однако извлечение их было весьма трудным и доставляло раненому дополнительные страдания, придавая ранам рваный характер. Искусные воины применяли это оружие в качестве метательного, а привязав к концу древка веревку, возвращали себе копье для повторного броска.

Постоянные упражнения на отработку техники метания позволяли производить броски на расстояние до 40 м. Использование мишеней способствовало тренировке точности попадания в цель.

Для постановки ударов во время быстрого передвижения всадника также использовались мишени, как неподвижные, так и движущиеся.

Ударная часть копья обрабатывалась красящим материалом, который оставлял на мишени след, позволяющий определить точность удара.

В Китае мастерству владения копьем уделялось большое внимание. Для достижения максимального эффекта наконечниками снабжались оба конца древка. Иногда один конец копья делался утолщенным и вслед за нанесением колющего удара острием использовался в качестве дубинки.

Отдельный вид копий представляли собой многозубцы. Особенностью конструкции их боевой части было расположение по бокам центрального наконечника двух дополнительных.

Завершающую часть подготовки воина составляли учебные бои с применением копий с красящими тупыми концами, оставляющими следы в местах поражения соперника.

Они выполняли двойную функцию. С одной стороны, они наносили большее количество ран, с другой, могли быть использованы для отражения рубящего удара противника.

В наши дни копье существует в виде спортивного снаряда для соревнований в легкой атлетике на дальность метания и в бутафорском виде для осуществления различных зрелищных постановок. Однако любой заостренный предмет в форме палки может быть использован в качестве средства нападения и защиты, и владение некоторыми навыками фехтования окажется полезным в ситуации уличного столкновения.

Секиры

Такой вид древкового оружия, как секира, получил распространение в восточных странах: Китае, Японии, Корее. Например, топор-секира под названием «ге» представлял собой подобие топора-клевца, но в дополнение имел секиру, лезвие которой достигало 1,5 м в длину.

Продольная центральная часть представляла собой ребро жесткости для увеличения прочности.

Для сокрушения доспехов применялась ударная мощь обуха топора, предохраня лезвие секиры от излишних повреждений. Оружие позволяло наносить колотые, резаные раны и раздробляющие удары.

Вариантом комбинированного оружия был трезубец, который сочетал в себе боевые возможности копья и секиры. Конец древка снабжался наконечником, как правило кинжальной формы, а двумя боковыми боевыми поверхностями служили лезвие топора и обух. Форма обуха могла изменяться, приобретая контуры режущей поверхности, ударного оглушающего действия или крюка для опрокидывания противника.

Трезубцы числились на вооружении в основном пехотинцев и избавляли бойцов от необходимости иметь при себе большое количество

оружия разного вида, так как сочетали в себе возможности нанесения любых видов повреждения противнику.

В Японии секира-меч была известна как алебарда нагината, в Китае — кван-до, что в переводе означает «нож генерала Квана» или в другом варианте «нож

лунного дракона», а также еще один вид — нож-пила, в Корее — лунный нож, в Европе — копье-кинжал.

Нагината состояла из клинка и древка. Конструкция крепления была аналогичной копью. Клинок имел изогнутую форму и расширялся к концу, достигая в длину 70 см. От древка клинок отделяла округлая гарда, предохранявшая руки воина от оружия противника при выполнении защитных действий и служившая прегра-

Разновидностью секиры была секира-меч под названием «дао». Это оружие было распространено не только на Востоке, но и в Европе, правда, имея определенную модификацию.

дой от повреждений древка. Иногда второй конец древка снаряжался наконечником копья. Наиболее эффективным было применение нагинаты в полевых условиях на средней дистанции.

Кван-до был известен как в Китае, так и в Корее. К длинному древку крепилось массивное лезвие, имевшее сильно закругленную режущую часть. Противоположная сторона представляла собой утолщенную часть для увеличения прочности, и на ней располагалось небольшое второе острие для придания большей универсальности боевых возможностей оружия. Лезвие от древка отделяла гарда, назначение которой было такое же, как и в конструкции нагинаты.

Овладение кван-до требовало долгих тренировок, и этот вид древкового оружия использовался наиболее профессионально подготовленными воинами, как всадниками, так и пехотинцами.

Для совмещения различных возможностей секир и копий было разработано комплексное оружие, получившее название волчьих метелок.

Лезвия таких метелок делались длинными и широкими, а по обеим заточенным сторонам оставалось по несколько зазоров, так что поражающая поверхность представляла собой ряд вытянутых изогнутых зубцов. Эта конструкция позволяла наносить колющие и рубящие удары,

Китайский нож-пила отличался тем, что утолщенная часть лезвия обрабатывалась в форме зубцов, что позволяло при ударах этой частью лезвия наносить равные раны.

а при атакующих действиях противника его оружие не проскальзывало по лезвию обороняющегося, как в случае с копьем или секирой, а застревало в ответвлениях метелки.

Метелки применялись в качестве дополнительного снаряжения к копьям и секирам.

Клинковое оружие

Клинковое оружие делится на две основные группы. Первую группу составляют виды оружия с длинным клинком. В нее входят мечи, сабли, палаши, шпаги. Вторую группу образуют виды с коротким клинком, а именно стилеты, кортики, кинжалы, тесаки, ножи.

Оружие с коротким клинком первоначально в бою играло второстепенную роль. Его пускали в ход как дополнительное оборонительное средство. Это объяснялось возможностью оружия с длинным клинком держать противника на более безопасном расстоянии. Однако в связи с широким применением дальнедействующего огнестрельного оружия преимущество длинного клинка было сведено на нет, и в настоящее время оно используется лишь как парадное и спортивное. Холодное же оружие с коротким клинком продолжает активно применяться и постоянно усовершенствуется конструктивно.

Древнейшим видом оружия с длинным клинком является меч, будучи результатом усовер-

шенствования такого примитивного средства ведения боя, как дубина.

Способ выведения противника из строя путем нанесения ему удара был облегчен за счет утончения одной из ударных сторон. Это дало возможность наносить рубленые раны. Со временем к рубящим ударам прибавились колющие. А меч, в свою очередь, стал основой для создания других видов оружия с длинным клинком. Например, сабли, когда в VI веке н. э. было закруглено лезвие, и это обеспечило меньшие затраты усилий при нанесении ударов. Шпага представляла собой облегченный вариант меча, когда отпала необходимость разрушения рыцарских доспехов.

Длинноклинковое оружие состоит из двух основных элементов — клинка и эфеса. Клинок служит главной поражающей частью, а эфес удерживает клинок, являясь также рукоятью и выполняя защитную функцию.

Деление орудий с длинным клинком на колющие, рубящие и колюще-рубящие весьма условно, так как любым видом длинного клинка можно наносить как те, так и другие удары, правда с разной степенью эффективности.

Для рубящих ударов максимально эффективно оружие с сильно изогнутым клинком, оно применялось в основном в кавалерии.

Колющее оружие оснащалось прямым, имеющим несколько граней клинком.

Заточенный с двух сторон клинок назывался обоюдоострым. Этот вид оружия, как наи-

более удобный в поединке с легковооруженным противником, применялся пехотинцами.

Оружие с коротким клинком позволяет вести бой на короткой дистанции. Технология его изготовления заключается в обработке цельной полосы металла, в результате которой формируются клинок и хвостик. Клинок является поражающей частью, а хвостик служит для крепления рукояти.

Короткоклинковое оружие используется с древнейших времен. При раскопках обнаруживаются каменные ножи. Изготавливались ножи и кинжалы в античные времена в Европе и Древнем Египте. В раннее Средневековье в Ев-

ропе появился стилет, название которому было дано из-за внешнего сходства с инструментом для письма.

Стилос — заостренная палочка для письма по воощенной дощечке в Древней Греции.

Характерной особенностью стилета является чрезвычайно узкий прямой клинок. В сечении он может быть трехгранным, ромбовидным, круглым. При умелом резком ударе стилетом можно было пробить кольчугу или доспехи, но раны были не слишком опасны.

Наряду со стилетом, имел распространение шилообразный нож. Его тонкое лезвие способ-

В Европе в XVI веке наибольшее распространение получила шпага. Первоначально она представляла собой колюще-рубящее оружие. Более короткая шпага, применявшаяся в пехоте, предназначалась для колющих ударов. Наличие шпаги на портупее стало признаком принадлежности к дворянству. Позднее это вид оружия стал частью формы гражданских чиновников. В настоящее время применяется в спорте и на парадах.

но было проколоть кожаное защитное снаряжение. Как и стилет, шилообразный нож был оборудован гардой. Для расширения поражающих возможностей ножа гарда изготавливалась с заостренными выступами, что превращало ее в кастет. Помимо этого, она выполняла традиционную защитную функцию и предотвращала соскальзывание руки на лезвие при ударе.

В середине XVI века в качестве особого вида оружия, применяемого в морском сражении, распространился кортик. Клинок кортика короткий, прямой, постепенно сужающийся к острию. Заточка режущей части производится односторонняя или обоюдоострая. Вначале кортик был удобен в abordажном бою; с постепенным исчезновением этого способа боевых действий он стал традиционной частью экипировки морского офицера.

В период царствования Петра I кортик стал известен в России. Претерпев различные модернизации и временами теряя свое значение традиционного вида оружия на флоте, в настоящее время кортик является личным оружием морских офицеров и атрибутом парадной формы других родов войск.

Длина клинка современного кортика — 32 см. Рукоять имеет крестовину, материалом для рукояти служит пластмасса. Специальная защелка предотвращает выпадение клинка из ножен. Ножны деревянные, покрыты кожей и лаком. Кортик с портупеей закрепляется на поясе из золоченых ниток.

Кинжалы

Кинжал использовался еще в Римской империи. Клинок кинжала имеет, как правило, симметричную форму, обоюдоострую заточку, иногда несколько граней. Редко встречается кинжал с искривленным лезвием. Наличие двух режущих поверхностей обеспечивает возможность наносить удары рубящие и колющие в любых направлениях, не затрачивая усилий и времени на дополнительные движения кисти.

С падением Рима кинжал на время вышел из употребления. В Средние века этот вид оружия получил дальнейшее развитие. В этот период клинок изготавливался как можно более прочным, для чего ему придавалась граненая форма или вдоль лезвия размещалось ребро жесткости. Мощность клинка была необходима для проникновения сквозь доспехи противника. Кинжал имел широкое основание и сильно сужался к острию, напоминая треугольник.

К XIII веку наличие при себе кинжала стало существенным фактором безопасности его владельца. Развивалась техника владения этим видом оружия. Большое значение имела возможность выхватить кинжал с максимальной скоростью в момент опасности. Оружие размещалось в ножнах на боку и на шее, на перевязи через плечо, за поясом, в скрытом внутреннем кармане, а то и просто в багаже с вещами.

Оснащение кинжала гардой позволило использовать его в качестве защитного оружия. По

форме гарды назван один из видов кинжалов — рондел, так как рондо — символ окружности, а гарда рондела была именно округлой. Рукоять имела вид гладкого цилиндра, клинок был четырехгранным, обоюдоострым. Иногда встречались трехгранные лезвия. Впоследствии они превратились в итальянские стилеты.

Наибольшее распространение ронделы имели в XIV–XVI веках. С течением времени размеры гарды уменьшились, а лезвие сузилось. Боевые качества этого кинжала утратили свое значение, и он стал выходить из употребления.

Другой вид кинжала — басселард. Название его происходит от швейцарского города Базеля, оружейники которого разработали эту конструкцию. Режущая часть басселарда постепенно сужалась от основания к острию, а вдоль лезвия проходила грань, придававшая ему прочность. Особенностью кинжала была внушительная длина, так что при ношении его использовали перевязь. К XV веку басселард стал лишним в вооружении рыцарей и остался в употреблении у горожан.

В XIII веке получил распространение квилон с расположенной перпендикулярно по отношению к рукояти гардой. Клинок квилона имел параллельные заточенные режущие поверхности, резко сужающиеся у самого острия.

При боевых действиях кинжалом в Европе придавалось большее значение силе и хитрости в нанесении неожиданных ударов, а на Востоке внимание в основном уделялось освоению характерной для этого вида оружия техники и мастерство владения приравнивалось к искусству.

Также встречались квилоны с постепенно сужающимся лезвием. Подобный мечу, этот вариант кинжала был на вооружении рыцарей. К XV веку самостоятельное значение его снизилось, и он употреблялся как дополнительное средство ведения боя на шпагах.

В Испании система отражающих ударов кинжалами получила такое развитие, что сохранилась до XVIII века и стала основой техники схватки на ножах.

Баллок служил для нанесения точных ударов с целью пробить прочные защитные материалы. Этим объясняется особенность его конструкции, которая заключается в наличии укрепленного острия. Баллок послужил базовой конструкцией для шотландского кортика. В XVII веке он использовался как атакующее и оборонительное оружие в сражении на мечах. При этом кинжал находился в левой руке, на которой также располагался щит. Лезвие имело одностороннюю заточку и постепенно сужалось к концу. Со временем баллок превратился в декоративное оружие.

В XIV–XVI веках определенное применение находил так называемый ушастый кинжал. Он отличался тем, что на конце его рукояти закреплялись два диска, которые впоследствии трансформировались в выступы, располагавшиеся почти перпендикулярно к рукояти. Роль их, вероятно, заключалась в обеспечении сбалансированности оружия. Одна из режущих поверхностей лезвия по длине превышала другую.

Для ношения кинжала использовались деревянные, украшенные кожей ножны. Боевые возможности других видов кинжалов были выше, чем у ушастого, так что последний чаще всего служил для декоративных целей.

В XX веке кинжалы не утратили своего значения. В русской армии во время Первой мировой войны на вооружении бойцов пулеметных команд состояли кинжалы, длина клинков которых была 44 см.

В период Второй мировой войны на вооружении диверсантов армий Великобритании и США числились кинжалы с клинками длиной 17,8 см.

В наше время появился вариант кинжала, который позволяет наносить колющие удары большой поражающей способности. Этот эффект достигается перпендикулярным расположением клинка по отношению к рукояти. Длина такого клинка не так велика, а по своему действию кинжал имеет сходство с кастетом.

Ножи

Этот вид оружия занимает в жизни человека особое место, так как имеет древнейшую историю и нисколько не утратил своего значения в настоящее время. Напротив, постоянно подвергаясь многочисленным модернизациям, нож используется очень широко как в быту, так и в качестве оружия.

В древности ножи делались из камня или кости и применялись людьми при разделке до-

бычи, при изготовлении других инструментов, в столкновениях с противником или на охоте. С освоением человеком техники изготовления ножей из бронзы и железа появилась возможность разделения их по функциям.

Постепенно сформировались ножи, применяемые в основном в боевых целях. Так, у викингов на вооружении был нож-топор, длина клинка которого составляла 50 см. Это было массивное оружие с односторонней заточкой и

длинным скошенным концом. Использовалось в бою наподобие меча для нанесения рубящих ударов.

В Средние века в Европе широко применялся нож под названием «хаусвер», изначально употреблявшийся в качестве мясницкого. По мере возникавшей необходимости использования его в качестве защитного средства он был модифицирован гардой и приобрел характер боевого.

Хаусвер послужил исходным вариантом нескольких видов европейских ножей: средиземноморского кинжала, охотничьих, французских поварских.

Ножи, имевшие изогнутое лезвие с обоюдоострой заточкой, с успехом применялись в мор-

На современном этапе ножи характеризуются универсальностью как колюще-режущий вид оружия. Плоский клинок может иметь различную форму, прямую или изогнутую. Лезвие затачивается либо с одной стороны, либо примерно на одну треть с другой. На рукояти ножа могут быть размещены дополнительные средства, например шило, ножницы, штопор и др.

ском деле, так как короткие вспарывающие удары были эффективны при рубке такелажа, а острый конец позволял наносить глубокие колотые раны в ближнем бою.

В условиях непроходимых джунглей применялся нож с утяжеленным концом, что увеличивало его рубящие свойства. Такие ножи-мачете хороши также при рубке сахарного тростника. Универсальностью обладает и рукоять, служа, например, ножнами в складных ножах.

Выгодное отличие ножа от других видов короткокликового оружия заключается в его высокой приспособляемости, основанной на всевозможных формах и размерах клинка.

Классификация ножей

Ввиду большого разнообразия ножей этот вид оружия может быть классифицирован согласно двум принципам. Первый из них заключается в истории происхождения ножа, второй — в назначении.

С того момента, как человек приступил к изготовлению ножей, их конструкция определялась различными условиями, в которых обитали их производители. В силу этого ножи многочисленных народов приобрели свои специфические черты.

На разнообразие форм оружия могли повлиять такие причины, как наличие того или иного материала, необходимого для производства ножей. Например, рукояти финских ножей выполняются из дерева, так как этот материал при-

сутствует в достаточном количестве в данном географическом районе, а у северных народов современной России ножны и рукояти костяные, поскольку другого подходящего материала там не имеется.

Национальные особенности находят свое отражение и во внешнем оформлении оружия. Так, на севере Финляндии в качестве украшения изображаются местные ландшафты, а в Японии — считающаяся японцами священной гора Фудзияма или обезьяны. Таким образом, ножи могут быть объединены в классы как национальные.

Исходя из принципа назначения ножи можно классифицировать как гражданские, военные, криминальные и специального назначения.

К гражданскому виду относится такое оружие, которое может применяться гражданами без специального разрешения. Это охотничье, спортивно-туристическое и национальное оружие.

Военные или боевые ножи могут использоваться или принадлежать лицам, имеющим отношение к военным ведомствам и органам вну-

тренних дел. Этот вид оружия служит для осуществления боевых, диверсионных операций или служебно-оперативных мероприятий. К боевым также относятся штык-ножи, которые являются

дополнением к огнестрельному оружию, и ножи для применения в экстремальных условиях.

Криминальные ножи, как следует из названия этого типа, используются уголовным элементом. Это, как правило, самодельное оружие произвольной формы, хотя уголовники, разумеется, могут воспользоваться и любым другим видом ножей. В эту группу также включают и специально обработанные в целях совершения преступления предметы.

В отдельную группу могут быть выделены ножи специального или профессионального назначения. Это ножи, применяемые в промыслах, поварские, столовые, сапожные, медицинские (скальпели). Любой из этих видов может быть использован как по назначению, так и в качестве оружия в криминальных целях.

Несмотря на многообразие видов и форм ножей, все они обладают рядом общих признаков, в том числе по принципу действия — это колюще-режуще-рубящие свойства. Исходя из этих свойств ножи, составляющие разные группы, могут применяться в сходных целях, и поэтому классификация их достаточно условна.

Национальные ножи

Этот класс представлен исключительно широко ввиду многочисленности народов мира, поэтому рациональным решением будет рассмотреть характерные особенности короткоклинового холодного оружия, распространенного в странах и географических областях бывшего Советского Союза. Это русские, кавказские,

Некоторые виды военных ножей выступают как элемент парадной формы, знак отличия, наградное оружие.

среднеазиатские, финские ножи, а также оружие народов Сибири и Крайнего Севера.

Русские ножи подразделяются на четыре вида. Их конструкция в окончательной форме сложилась в XVI–XVII веках и просуществовала до нашего времени. Названия видов русских ножей имеют исторические корни и происходят, как правило, от места хранения их при себе хозяина. Это поясные, полевые, засапожные и подсаадашные ножи.

Поясные ножи располагались в ножнах на поясе. По форме клинка это был кинжал длиной 20 см. Лезвие имело обоюдоострую заточку. На конце плоской рукояти закреплялись металлическая шляпка или винт.

Клинок полевых ножей, подобно поясным, имел прямую форму однако он был шире, а в длину составлял 15–16 см. Заточка была односторонней, а рукоять — круглой или овальной формы.

Засапожный нож располагался в голенище сапога, по большей части правого. Клинок его был длинный, 20–25 см, изогнутой формы, рукоять — круглая или овальная.

Подсаадашный нож по форме сходен с засапожным, но лезвие его имеет большую ширину, одностороннюю заточку, а длина клинка — 15–18 см. Нож располагался в саадаке — колчане для стрел, откуда и произошло название оружия.

Особенностью русских ножей являлось клинообразное поперечное сечение лезвий, наи-

большую толщину клинок имеет в обухе. Рукоять состояла из двух половин, приклепывающихся к хвостовику, или выполнялась из цельного куска дерева либо кости и насаживалась на заднюю заостренную часть полосы металла, из которой изготавливался клинок. В этом случае в торце хвостовик расклепывался с использованием металлической прокладки между ним и рукоятью.

На Кавказе ножи не только выполняют свою основную функцию — боевую, охотничью или какую-то другую, но и являются элементом национального костюма.

Специалистами выделяются подгруппы грузинских, армянских, азербайджанских, чеченских, хевсурских, лезгинских, кубачинских ножей. Однако кавказские ножи имеют и ряд общих черт. Это обработка прилегающих к обуху частей поверхности в виде углублений — долов. Они придают клинку прочность. Этой же цели служат и располагающиеся по центральной линии клинка ребра жесткости. Лезвие может быть прямым или с изогнутым на конце острием. Рукояти делаются овальной формы, из кости, рога, металла и при общих небольших размерах в торцевой части имеют утолщение. Встречаются наборные рукояти из пластин различных материалов.

По форме клинка ножи Кавказа делятся на два типа.

Ввиду большого числа народов, проживающих на Кавказе, здешнее холодное оружие может иметь характерные местные особенности конструкции и украшения.

Кинжал с обоюдоострой заточкой и режущими поверхностями, резко сужающимися к острию, называется кама. Нож, у которого острие загнуто, именуется бебут. Длина клинков этого вида оружия значительна — до 40 и более сантиметров. Поверхности их имеют доли и ребра жесткости. На рукоятях есть расширения в торцевой части и с противоположной стороны.

Ножны для кавказских ножей традиционно изготавливаются из дерева, оборачиваются кожей и прихватываются сверху металлически-

ми хомутиками. Нож входит в ножны вместе с рукоятью, и все это снаряжение прикрепляется к поясу.

Прототипом среднеазиатских ножей является длинноклиновка среднеазиатская шашка. Основными типами считаются узбекские, хивинские и таджик-

ские ножи, но деление это производится по наиболее общим признакам, а различия могут встречаться и в конструкции оружия одного типа. Например, узбекские клинки чаще имеют прямую форму, но встречаются и изогнутые.

Среди узбекских различают бухарские, душанбинские, ура-тюбинские и другие виды ножей по способу нанесения орнамента на расширенную торцевую часть рукояти.

Среднеазиатский клинок имеет одностороннюю заточку, постепенно сужаясь к острию, при

В разных населенных пунктах одного региона могут существовать различные традиции изготовления оружия. Порой эти отличия заключаются лишь в художественном оформлении рукояти.

утолщенном и прямом обухе. Иногда на поверхность наносятся углубления — доли.

Рукояти бывают круглыми и овальными, цельными или состоящими из двух половинок, изготавливаются из рога, кости, дерева. В отделке рукоятей среднеазиатских ножей часто используются драгоценные и полудрагоценные камни.

Ножны выполняются из дерева, отделяются кожей, оковываются металлом с нанесением орнамента.

Ножны с ножами, входящими в них до половины рукояти, прикрепляются к ремню, который со стороны нижней кромки разрезается на множество полосок.

Среднеазиатские ножи имеют больше общих особенностей, чем различий.

Широкое распространение в Европе и в нашей стране получили финские ножи. В России финкой часто называют любой нож, который послужил орудием преступления. Но традиционные финские ножи имеют характерные конструктивные особенности, а ножи, применяемые в криминальных целях, по форме могут сильно отличаться друг от друга.

Ножи, относящиеся к финским, объединены в две основные группы. Наиболее известны ножи под названием «Илве». Клинок таких ножей выполняется однолезвийным, с обоюдоострой заточкой на конце. В верхней части слегка изогнутый конец переходит в прямой обух. В разрезе клинок может иметь вид треугольни-

ка с основанием в обухе и со сторонами, сходящимися в месте заточенной режущей поверхности. Разрез также может иметь пятиугольный контур, когда боковые поверхности идут от обуха параллельно и примерно с половины ширины клинка подвергаются заточке.

Рукоять изготавливается из твердых пород дерева. Цельная рукоять надевается на заостренный хвостовик и фиксируется расклепкой в торцевой части, как и при изготовлении рукоятей русского ножа. Между клинком и рукоятью помещается металлическое кольцо в качестве разграничителя. На торце имеется слегка изогнутый выступ. Рукоять обычно имеет овальную форму.

Вторую группу составляют ножи под названием «Лаап». Их клинок шире клинка типа «Илве», а его лезвие заточено параллельно обуху и резко изгибается у острия. Рукоять изготавливается традиционным для финских ножей, уже описанным способом. Длина клинков обоих типов оружия составляет от 9 до 15 см.

Материалом для изготовления ножен служит кожа. Глубина их при кройке рассчитывается так, чтобы снаружи оставался выступ на торце рукояти.

Форма ножей, используемых народами Сибири и Крайнего Севера, обусловлена их функциональной направленностью. Традиционными занятиями этих народностей являются охота и рыболовство. Соответственно, ножи должны быть максимально приспособлены под эти нуж-

ды, а именно для разделки и свежевания туш и обработки рыбы. Надо отметить, что у этих народов совершенно отсутствуют традиции применения ножей в качестве боевого оружия.

Конструкция северных и сибирских ножей достаточно проста. Клинок имеет одностороннюю заточку, прямой обух и постепенно сужающееся к острию лезвие. Длина клинка, в зависимости от цели употребления, может достигать 50 см. Из-за отсутствия сырья материалом для изготовления ножей служит переработанный металл других изделий.

Рукояти на Севере выполняются из рога оленя или костей морских животных, в Сибири — из дерева. Ножны делаются из кожи или дерева, в последнем случае они скрепляются полосками металла.

Боевые ножи

Особенностью и преимуществом боевых ножей является их универсальность, то есть сочетание различных достоинств других видов холодного оружия. Благодаря этим свойствам боевые ножи постепенно сделали неэффективным применение кинжалов и стилетов.

Форма клинка военного ножа определяет его принадлежность к одной из двух основных групп этого вида холодного оружия.

Конструкция боевых ножей, помимо основных функций (режущих, рубящих, колющих), позволяет выполнять и дополнительные, которые обеспечивают в условиях военных действий повышенную степень выживаемости бойцов.

Одну группу составляют ножи с асимметричной формой клинка, что достигается за счет придания обуху скошенного вида, то есть линия обуха получает загиб в сторону острия прямой или вогнутой формы примерно на одну треть длины клинка. Эта часть, как и лезвие, подвергается заточке. Лезвие может быть параллельным обуху и изогнутым.

Длина клинка составляет 15–20 см, ширина — 2–3,5 см, а толщина — 2,6–5 мм.

На обух может быть нанесена насечка, а в клинке проделаны отверстия для работы с проволокой или гвоздями либо другие дополнительные элементы.

В эту группу входят такие ножи, как советский армейский нож 1940 года, современный боевой нож России под названием «Катран», американский нож пилота морской авиации. Американец Джеймс Боуи сконструировал свой вид ножа этой группы, который получил название по имени своего создателя. Он выделяется более широким и длинным клинком — до 30 см.

Вторую группу составляют ножи с клинком в форме кинжала. И обух, и лезвие затачиваются к острию на одинаковом расстоянии от основания клинка, что придает ему симметричную форму. Обух в своей загнутой и прямой части может быть обработан как фальшлезвие примерно до половины длины. Длина клинка имеет пределы от 15 до 22 см, ширина — до 2,5 см.

В эту группу входят такие ножи, как американский армейский окопный нож, германский окопный нож и др.

Материалом для изготовления рукоятей военных ножей служат дерево, кожа, резина, металл со специальным покрытием. Поверхность рукоятей делается рифленой, что обеспечивает надежное сцепление с ладонью руки. От клинка рукоять отделена односторонней или двусторонней крестовиной. Клинки обладают антикоррозийными свойствами.

В настоящее время модернизация военных ножей идет тремя путями. Два из них имеют направленность на сужение специализации ножа, а третий — на развитие универсальных свойств.

Первый вариант заключается в максимальном оборудовании ножа вспомогательными средствами для выживания, что ведет к снижению его боевых поражающих возможностей.

Второй вариант является противоположностью первому и состоит в том, что конструкция ножа ориентирована на максимальную эффективность его боевых качеств в ущерб дополнительным функциям.

Третий вариант вызывает наибольшие трудности у конструкторов из-за необходимости одновременно решить две задачи: сохранить максимальные боевые свойства при достаточном оснащении вспомогательными средствами.

Характерна в качестве иллюстрации первого варианта модернизации история швейцарского складного ножа, бывшего с 1866 года табель-

ным оружием офицеров и унтер-офицеров. Вначале, кроме клинка, нож был оснащен отверткой для сборки-разборки огнестрельного оружия. Затем к отвертке добавили шило и консервный нож. Постепенное увеличение дополнительных инструментов превратило боевой нож в предмет обихода. Со временем он стал

очень популярен в мире и послужил основой для современных спортивно-туристических ножей, которые бывают оборудованы 12, а то и более предметами.

В наши дни армии всех государств мира имеют на вооружении боевые ножи тех модификаций, которые отвечают исторически сложившейся традиции конкретной страны. Наиболее удачные образцы холодного оружия характеризуются международным распространением. Будучи сконструированными в соответствии со своей задачей по выведению из строя личного состава противника в рукопашной схватке, они

практически непригодны для применения в хозяйственных целях.

Уже упоминавшийся конструктор холодного оружия капитан английской армии Уильям Ферберн и полковник американской армии Рекс Эплгейт совместно разработали мини-тесак, который служит только боевым целям.

В рукопашном бою этот нож очень эффективен. Его клинок из нержавеющей стали имеет обоюдоострую заточку. Лезвия с изогнутыми наружу режущими кромками дают возможность легкого проникновения в мышечную массу противника и оставляют при этом широкие колото-резанные раны. Рукоять изготавливается из искусственных материалов. Гарда имеет форму, сужающуюся в сторону рукояти, а краями направленную в сторону лезвия, и подобная конструкция позволяет с наибольшим удобством использовать различные кистевые хваты. Для обеспечения надежности хвата рукоять имеет насечку.

Мини-тесак является одним из самых удачных образцов военных ножей.

Боевые ножи других конструкций также имеют свои преимущества. Особенностью их изготовления является дороговизна, так как, во-первых, материалом для клинков служит высококачественная оружейная сталь, а во-вторых, производство требует применения сложного дорогостоящего оборудования.

Третий вариант пути усовершенствования боевых ножей ведет свою историю со времен Второй мировой войны. В связи с широкой географией военных действий возникла необходимость обеспечить бойцов средствами для выживания в экстремальных условиях. Первыми образцами такого вида оружия

Поскольку главное назначение боевого ножа — нанесение физического урона противнику, то особое развитие и распространение он получал в периоды мировых войн. Так, в Первую мировую появились так называемые окопные ножи, рукояти которых были изготовлены в форме кастета. Во Вторую мировую Ферберном и Саксон был разработан нож исключительно боевого применения — Коммандо.

Боевое оружие, часто имея внешнее сходство с охотничьим или национальным, отличается значительной прочностью, отсутствием украшений и отделки.

стали немецкие ножи, которыми были вооружены военные медики. Эти ножи имели одностороннюю заточку, обработанный в виде пилы обух и приспособленный для отвертки острый конец клинка.

Американцы, идя по пути универсализации боевого холодного оружия, в 1957 году разработали нож, поступивший на вооружение летчиков. Так называемый нож пилота имеет клинок длиной 15 см при общей длине 26,7 см.

Внешне клинок этого вида оружия схож с клинком ножа Боуи. Лезвие, имеющее одностороннюю заточку, загибается к острию.

Прямой, обработанный в виде пилы с направленными вперед зубьями обух скошен в сторону острия на одном уровне с изгибом лезвия.

Рукоять, изготовленная из прорезиненного материала, в средней части слегка утолщена, а в торцевой части оборудована компасом. Изготовленные из кожи ножны прикрепляются к поясу или портупее. В них предусмотрен кармашек для хранения точильного камня. Помимо того, в ножнах помещается синтетический шнур-веревка.

Гарда ножей для выживания, кроме защитной функции, может выполнять роль отвертки. Имеющиеся в гарде отверстия могут быть использованы для сгибания проволоки или гвоздей, а также для креп-

Нож пилота является достаточно характерным образцом ножа для выживания. Прочный клинок позволяет производить обработку различных материалов, например резать проволоку пилой обуха.

ления в них веревки. В том случае, если на гарде имеются шипы, нож может быть использован в качестве «кошки» для преодоления относительно высоких препятствий.

Рукоять ножей для выживания делается поллой для хранения в ней, например, шила, отвертки, швейной иглы с ниткой, рыболовных принадлежностей. Полость позволяет вставить в нее древко и таким образом использовать нож в качестве охотничьего копья. С целью обеспечить больший объем полости хвостовик клинка делается укороченным, а рукоять — удлиненной.

Несмотря на определенные преимущества специализированных ножей, чисто боевых или складных с наличием множества инструментов, растет спрос на универсальные ножи для выживания. Это объясняется, в частности, возросшими производственными возможностями для качественного их изготовления.

Испанская фирма «Айтор» разработала модель «Король джунглей-1». Клинок этого ножа имеет одностороннюю заточку и фальшлезвие в виде заточенного скоса обуха. На обухе есть зубья, превращающие его в пилу. Клинок из нержавеющей стали характеризуется матовой поверхностью и не дает бликов. Рукоять изготавливается круглой, прямой, с нарезками для надежности хвата. В качестве головки используется съемный компас. В полости рукояти помещается аптечка, в которую входят бинты в во-

В ножнах могут быть размещены компас, зеркальце для подачи сигналов, аптечка и другие приспособления.

донепроницаемом пакете, лейкопластырь, лекарства в пенале, скальпель, пинцет, зажигалка, иголка с ниткой, карандаш, рыболовные снасти, средство от гнуса.

Ножны из пластика для прочности обработаны стекловолокном. Они размещают в себе точильный камень, нейлоновый шнур длиной 8 м и выдерживающий вес 75 килограммов, мерную линейку, сигнальное зеркальце, таблицу международных сигналов бедствия. В ножнах имеется также рогатка, которая может применяться для охоты на птиц и мелких животных.

Испанский нож для выживания был использован в качестве образца при разработке российского варианта под названием «Бусурман». Основные части «Бусурмана»: мощный клинок, гарда и полая рукоять, сделанная из металла. В полости помещается носимый аварийный запас (НАЗ).

Компас размещается в ножнах. Вместо обуха с зубьями в комплект ножен включена пила. Материалом для ножен служит пластик, обмотанный шнуром.

В России ножи для выживания в армии не применялись. Однако в Новейшее время в связи с расширением географии возможных военных операций и с учетом зарубежного опыта появилось несколько российских разработок этого вида оружия. Это ножи «Пилот-1», «Оборотень», «Эльф».

«Пилот-1» представляет собой широкий клинок толщиной 6 мм и длиной 12 см и резиновую

рукоять. Рукоять, как во всех модификациях ножей для выживания, служит для размещения в ней вспомогательных инструментов: шила, гарпуна, напильника, отвертки, консервного ножа и пилы по металлу. В гарде есть отверстие для обработки проволоки. Ножны из укрепленной металлом резины хранятся в кармане аварийного жилета.

«Оборотень», имеющий военное предназначение, популярен у охотников, туристов, участников научных экспедиций. Это складной нож с изогнутым клинком, заточенным лезвием и обухом. Часть лезвия представляет собой заточку с мелкими зубьями для резания изделий типа строп и выступ в виде крюка. В боевом положении рукоять с клинком фиксируется защелкой.

«Оборотень» выпускается в двух вариантах — для армии и для спасателей. Военный нож имеет клинок с антибликовым покрытием и пластиковую рукоять защитного цвета. Для спасательного ножа используется белая сталь, а рукоять представляет собой обмотку из кевларового шнура.

Инструментами для выживания в «Оборотне» служат пила, консервный нож, напильник, плоская отвертка, устройство для резки и сгибания проволоки, линейка, шило. Боковая часть клинка может выполнять функцию

Комплект «Оборотня» включает в себя дополнительный скелетный нож «Скинер», рыболовный набор, спички, горящие на ветру, хирургическую и швейную иглу с ниткой, точильный брусок. Армейский комплект дополнен дополнительным ножом «Оса».

кусачек, гаечного ключа. Стальные ножны помещены в чехол из синтетического шнура. Длина ножа — 40 см.

У боевого ножа «Эльф» клинок узкий, с односторонней заточкой. У острия лезвие имеет изгиб. Обух обработан в виде волнообразной пилы, что способствует нанесению широких рваных ран. Металлическая рукоять представляет собой пенал для размещения в нем носимого аварийного запаса. Нож имеет темное покрытие. Кожаные ножны обмотаны шнуром.

Практически все виды ножей для выживания, как российские, так и зарубежные, в комплекте имеют дополнительные скелетные ножи. Они могут быть двух видов — боевыми и инструментальными. Вариантом боевого скелетного ножа является «Оса». Это оружие предназначено для метания. Клинок ножа обоюдоострый, с лезвиями, сужающимися к острию. Общая длина — 19,5 см.

«Скинер» представляет собой вид инструментального ножа. Это металлическая пластина с коротким, в некоторых случаях слегка изогнутым лезвием, с набором отверток, ключей, крюков и другими приспособлениями.

Российская разработка скелетного ножа «Робинзон» также изготавливается из металлической пластины, которая имеет треугольную форму. Заточка производится с трех сторон: с одной — в виде изогнутого лезвия, с другой — пилы, а третья сторона обработана в виде нескольких инструментов.

«Робинзон» может быть использован как отвертка, имеет шило с отверстием, гаечный ключ, напильник, мелкозубчатую пилу, консервный нож и другие вспомогательные предметы. Трехсторонняя заточка предусматривает возможность использования ножа в качестве метательного.

Особое место среди ножей для выживания занимает стреляющий нож. Внешняя его форма характерна для вида оружия для выживания. Массивный клинок имеет обух с волнообразной пилой и зубом, который может служить гвоздодером. Вдоль клинка просверлен нарезной канал калибром 5,9 мм. Полость рукояти служит для размещения в ней стреляющего механизма и магазина с патронами. Вся конструкция ножа несет в себе элементы для выполнения стрельбы. Ножны, надетые на клинок, являются глушителем в момент выстрела. Они оборудованы лазерным указателем цели и снабжены необходимым набором инструментов для выживания и запасным магазином.

В разряд боевых ножей входят также штыки и штык-ножи. Этот вид отличается тем, что имеет приспособление для крепления к стволу огнестрельного оружия.

Современные штыки закрепляются на стволе двумя способами, не препятствующими выстрелам. Это съемный вариант крепления и не-

Впервые подобие штыка было применено во Франции в XVII веке. Байonet вставлялся в ствол для ведения рукопашной схватки на средней дистанции. Такое положение старинного штыка не давало возможности производить стрельбу.

съемный. В первом случае штык или штык-нож может использоваться отдельно, во втором холодное оружие закрепляется на шарнирах и в походном положении складывается в специальный паз на цевье.

Штыки бывают граненые и плоские.

Граненые делятся на трехгранные и четырехгранные. Форма клинка у них сужающаяся от основания к острию. Оружие является чисто колющим. Длина колеблется от 20 до 52 см, ширина у основания — 1,4–2,6 см.

Плоские штыки могут иметь ножевой или кинжальный клинок. Ножевой имеет одностороннюю заточку, кинжальный — обоюдоострую. Длина плоских штыков составляет 20–60 см.

Съемные штыки бывают с рукоятями и без них. Наличие рукояти делает штык более универсальным. Как разновидность штыка с рукоятью появился штык-нож. По форме он сходен с боевым.

Клинки штык-ножей достигают в длину 20 см. Принципиальное отличие заключается в конструкции рукояти, которая у штык-ножа оборудована креплением к огнестрельному оружию.

В России используется штык-нож к автомату Калашникова и снайперской винтовке СВД. Помимо лезвия, имеет заточку до половины и обух, скошенный к острию и частично обработанный как пила. Овальный вырез в клинке позволяет обрабатывать проволоку.

Рукоять изготавливается из пластмассы в виде двух половин, которые скрепляются винтом. Ножны также пластиковые. Вместе со штык-ножом они используются в качестве резака проволоки диаметром до 2,5 мм. Рукоять с ножами обладает хорошими изолирующими свойствами от поражения электрическим током.

Отдельную группу представляют собой охотничьи ножи. Эта группа достаточно близка к боевому холодному оружию и включает в себя очень много разновидностей.

На особенности конструкций охотничьих ножей большое влияние оказывали национальные традиции. Например, форма скандинавских ножей или ножей народов севера России определялась необходимостью разделки туш животных и рыбы.

В Европе во времена увлечения верховой охотой использовался кинжал для добивания раненых животных, непригодный в других целях. На национальных окраинах России издавна в качестве охотничьих применяются уже упоминавшиеся национальные ножи.

Клиники охотничьих ножей имеют самую разнообразную форму. Они могут быть прямыми и изогнутыми, с односторонней заточкой и обоюдоострыми, складными и фиксированными.

В настоящее время выпускается большое количество охотничьих ножей как заводским способом, так и отдельными производителями, и у современных охотников есть возможность выбора оружия в соответствии со своими потребностями.

Для повышения универсальности разработаны варианты складных охотничьих ножей. Рукоять их оборудуется многочисленными вспомогательными предметами: пилой, шилом, штопором.

Перекрестье между клинком и рукоятью выполняется в форме, приспособленной для извлечения гильз.

Охотничье оружие состоит из следующих групп: ножей общего и специального назначения.

Ножи общего назначения составляют класс гражданского холодного оружия. Они применяются для убийства животного. Если это складной охотничий нож, то его лезвие в раскрытом состоянии должно быть жестко зафиксировано, что обеспечивает надежность в момент использования.

Ножи специального назначения считаются хозяйственно-бытовыми. Они служат конкрет-

ным целям, например для свежевания, разделки туш. Опыт показал, что для этих операций больше подходят ножи с широким, сильно закругленным лезвием и немного вогнутым обухом без скоса. Обух вблизи рукояти имеет срез с насечкой для упора большим пальцем.

Клинок также может быть приспособлен для перепиливания костей и сухожилий.

Сталь ножей специального назначения должна быть качественной, не оставляющей мелких частиц металла в туше при разделке. Длина клинков ножей общего назначения колеблется от 10 до 17 см, а специального — от 8 до 14.

Для удовлетворения потребностей любителей путешествий и отдыха на природе в заводских условиях налажено производство спортивно-туристических ножей.

По форме они могут быть сходны с охотничьими ножами, но по своему назначению не нуждаются в комплектовании такими средствами, как, например, экстракторы для извлечения гильз, клинки для свежевания. Туристические ножи оснащены более мирными предметами: ложкой, вилок, консервным ножом, штопором.

Общедоступными и широко используемыми являются различные ножи бытового и профессионального назначения. Они могут быть объединены в группы.

В первую группу следует включить столовые ножи. Они предназначены для использования во время приема пищи.

Изготавливаются преимущественно цельнометаллическими, толщиной не более 2 мм и длиной до 15 см. Вместо острия имеется закругленный конец.

Столовые ножи делятся на большие — с общей длиной 23–25 см, средние (десертные) — 20,5–21,5 см и малые (детские) — 18,5–19,5 см.

К столовым также относятся специальные ножи: рыбные, фруктовые, хлебные, для масла и сыра.

Туристические ножи бывают складными и нескладными. Сталь для изготовления их клинков менее прочна, чем у охотничьих ножей. Клинки толщиной 2–4 мм, в длину составляют 12–14 мм. Рукояти, как правило, изготавливаются из пластмассы. Конструктивные элементы типа перекрестья или наличие долов на клинке играют декоративную роль.

Вторую группу составляют кухонные ножи. Их используют для обработки сырых продуктов. Это разделочные ножи, мясницкие, филейные, шпиговальные, рубящие, овощные, гастрономические.

Клинок этих ножей может иметь различную форму и, как правило, одностороннюю заточку. Клинок ножа для разделки туш характеризуется заметным расширением на конце для усиления рубящего удара. Назначение ножей

понятно из их названий. Гастрономические ножи используются для резки сыров, ветчин, колбасных изделий.

Третью группу представляют собой ножи, используемые в профессиональной деятельности.

Это сапожные, садовые, монтерские, редко встречающиеся ножи для использования на парусных кораблях, мачете для рубки сахарного тростника.

Четвертая группа — ножи, применяемые в медицине. Это остроконечные и брюшистые скальпели, резекционные, ампутационные, ножи для снятия гипса.

Медицинские ножи чаще всего бывают цельнометаллическими, изготовленными методомковки. Общая длина их колеблется от 15 до 32 см.

Наиболее распространены скальпели, которые приобретаются людьми для использования в быту, например для поделочных работ из де-

Рукояти столовых ножей делаются из дерева, а для увеличения срока службы обрабатываются защитным составом и покрываются лаком.

рева. Скальпели чаще других медицинских ножей используются в качестве оружия.

Несмотря на короткий клинок (до 3 см), скальпель может стать причиной резаных ран, болезненных и кровоточащих. Для более надежного хвата плоская рукоять обматывается изолентой или пластырем. Остроконечный скальпель также может применяться для метания.

Из всех перечисленных групп ножей меньше всего для использования в качестве оружия подходят столовые.

Ножи второй и третьей групп также не слишком удобны для этих целей, но могут быть применены не по своему прямому назначению, оказавшись под рукой в конфликтной ситуации.

Особый вид представляют собой так называемые криминальные ножи. Иногда они получают название зековских по месту их изготовления и в связи с умельцами, занимающимися этим делом, а именно заключенными в тюрьмах. Действительно, производство таких ножей вначале было освоено в местах лишения свободы. Пользуясь возможностями местного производства, отдельные мастера наладили выпуск самодельных ножей такого качества, что их продукция стала пользоваться популярностью у служебного персонала тюрем.

Со временем изготовлением ножей, используя разработанную в тюрьмах технологию, стали заниматься на обычных промышленных предприятиях. Некоторые любители подобного

ремесла даже производили продукцию на заказ, а кто-то — исключительно в личных целях. Но такие ножи зэковскими называть было уже неправильно, и они получили название криминальных, то есть изготовленных без права на такой вид деятельности, а возможно, и с применением впоследствии в качестве орудия преступления.

Криминальные ножи часто имеют общие черты с другими видами ножей: боевыми, охот-

ничьими, национальными, так как не существует собственной давней традиции изготовления. Однако их качества, боевые или необходимые для пользования в быту, не так высоки. Одна из причин этого заключатся в том, что при изготовлении используется некачественный металл, а другая — в том, что кустари больше заботятся об отделке ножа,

стараясь придать ему наиболее эффектный вид в ущерб надежности и полезным свойствам.

Материалом для криминальных ножей служит, как правило, металлопрокат, пластины которого обрабатываются на фрезерном станке. Заточка производится на наждаке, после чего поверхности клинка могут быть отшлифованы.

Закалка в кустарных условиях приводит к тому, что клинок получается слишком хрупким или с трудом поддающимся заточке.

По оружейной статистике, более половины криминальных ножей по-прежнему выпускается в местах лишения свободы, приблизительно от 30 до 45% — в промышленных условиях и лишь двадцатая часть — кустарного производства.

При отделке криминальных часто используются конструктивные элементы других видов ножей. Это скосы и пилы на обухе, долы на клинке. Но такая обработка больше служит для оформления внешнего вида, а порой и ухудшает качества оружия. К примеру, пила на обухе не может использоваться из-за плохого качества металла.

Клинок этих ножей имеет одностороннюю заточку с изогнутым на конце лезвием и слегка скошенный к острию обух. Рукоять насаживается на заостренный хвостовик клинка и в нижней части оковывается кольцом. По направлению от клинка она утолщается и в торцевой части может быть украшена какой-нибудь фигурой.

Большое количество фиксированных криминальных ножей имеют кинжаловидную форму. Клинки их бывают обоюдоострыми или однолезвийными, прямыми или постепенно сужающимися к концу, симметричными, с ребром жесткости в случае двусторонней заточки. Лезвие может быть обработано декоративными выемками.

Внушительными размерами отличаются криминальные ножи, выполненные в виде охотничьих. Клинки их имеют одностороннюю заточку, обух делается скошенным и обрабатывается в виде пилы. Один из вариантов таких ножей получил название кабаньего или косули. Его характерной чертой является рукоять, которая не-

Криминальные ножи бывают фиксированными и складными. Фиксированные отличаются большим разнообразием, хотя особое распространение получили ножи типа финских.

пременно выполняется из костей ног животного. При этом рукоять редко подвергается дополнительной обработке лакокрасочными материалами, а на поверхности сохраняется натуральный мех. Клинок оружия изготавливается с односторонней заточкой и прямым обухом. У основания в нижней части иногда делается глубокая выемка или пила.

Ножнам для криминальных ножей придается форма футляра для клинка или клинка и половины рукояти, а также треугольная удлиненная. Имеются крепление на пояс и стопор рукояти для предотвращения выпадения ножа.

Среди криминальных ножей выделяются комбинированные и маскированные. Особенностью их является то, что они предназначены исключительно для использования в преступных целях. Комбинированное оружие имеет в своей конструкции элементы различного поражающего действия, клинковые и неклинковые.

Криминальный нож-кастет представляет собой цельную металлическую пластину, обработанную в виде широкой рукояти, с отверстиями для пальцев и короткого клинка. Рукоять в данном случае является кастетом и одновременно служит для более крепкого удержания оружия в руке. Клинком наносятся колюще-режущие раны.

Элементом комбинированного оружия может быть метательное или огнестрельное. Метательные комбинированные ножи снабжаются пружинным механизмом и несколькими клинка-

ми. Пружина позволяет выстреливать клинками из торца рукояти или надетым на основной клинок более широким и полым внутри дополнительным.

К метательным комбинированным также могут быть отнесены криминальные ножи со смещением центра тяжести к концу лезвия для эффективного броска в цель и применяемого в качестве обычного колюще-режущего оружия.

Один из способов замаскировать оружие состоит в изменении формы рукояти. Она может быть изготовлена в виде колпачка авторучки с зажимом, и лезвие в этом случае будет скрыто в наружном кармане. Или рукоятью послужит какой-то элемент верхней одежды, например застежка-карабин.

Другой способ — полностью скрыть лезвие. Для этого части конструкций предметов быта используются в качестве чехлов или ножен для клинка.

Способ скрытого ношения оружия в специальных приспособлениях на одежде или с помощью ремней, шнуров, браслетов, закрепленных на руках или ногах, имеет тот недостаток, что сразу выдает преступные намерения владельца в случае их обнаружения, например, представителями правоохранительных органов.

Цель изготовления маскированных криминальных ножей заключается в том, чтобы, храня данное оружие практически на виду, не вызывать при этом подозрения или, наоборот, придать оружию такую форму, чтобы появилась возможность максимально скрыть само место хранения.

Психологическая и физическая подготовка уличного бойца

Ни для кого не секрет, что уличные драки значительно опаснее схваток в шумном спортивном зале. Основное различие состоит в том, что во время соревнований или тренировки вы практически не рискуете своим здоровьем. Правила боя и защитная амуниция могут уберечь вас от многих травм. В тех редких случаях, когда трагедия все же происходит, пострадавшим оказывается немедленная медицинская помощь. А вот уличная драка такого гуманного обращения с противником не предполагает.

Самооборона, предусматривающая использование какого-либо боевого искусства, уходит своими корнями в глубину веков. На протяжении всей своей истории человечество было вынуждено противостоять хищникам и захватчикам из числа людей.

Наши предки обладали драгоценным умением сражаться, используя любые, даже самые примитивные, виды оружия, например обычный камень или дубинку.

Приемы рукопашного боя, выведенные методом проб и ошибок древними людьми, в последующие тысячелетия были отточены и усовершенствованы.

Все самые эффективные способы нанесения противнику наибольшего физического ущерба давно известны. В основе их всех лежит аксиома, согласно которой линия нанесения наиболее эффективного удара — прямая. До тех пор пока анатомия человека не претерпит существенных изменений, это правило не потеряет своей актуальности.

Что же касается психологии людей, то за прошедшие века она существенно изменилась. Моральные, этические и социальные нормы постепенно мутировали, оставляя свой след в умах людей и влияя на их поведение. Поэтому, прежде чем начинать изучение секретов уличных единоборств, вам необходимо избавиться от многих своих комплексов и понять, какими побуждениями руководствуется потенциальный противник, чья среда обитания — улица.

«Да не будет это никому в обиду, но лучше бы люди старались сравняться с древними в делах мужества и силы, а не в изнеженности, в том, что древние делали при свете солнца, а не в тени, и воспринимали бы в нравах древности то, что в ней было подлинного и прекрасного, а не ложного и извращенного; ведь когда сограждане мои, римляне, стали предаваться подобным вещам, отечество мое погибло».

Никколо Макиавелли

Физическая подготовка

Необходимость владеть в той или иной степени приемами самозащиты всегда стояла перед людьми и, к сожалению, как никогда актуальна в наше время. Состояние российского общества таково, что непредсказуемая агрессия

большого количества людей не поддается никаким сдерживающим факторам. Ущербное состояние психики, интеллекта и отсутствие какого-либо представления о нормах поведения подобных личностей являются источниками повышенной опасности для окружающих. В связи с чем жизнь последних как потенциальных жертв нападения приобретает стрессовый характер.

Чтобы в какой-то мере сгладить подобные негативные проявления, следует обладать некоторыми навыками, позволяющими чувствовать себя более спокойно и уверенно в экстремальных ситуациях, подстерегающих добропорядочных граждан в общественных местах, а зачастую и у себя в доме.

В 90-е годы XX века и в начале нынешнего обострилась обстановка на улице. Любой прохожий может стать как объектом нападения с целью грабежа или хулиганства, так и невольным участником элементарной уличной драки. Ни о каких правилах или проявлениях хотя бы жалости к жертве в этом случае не может быть и речи, поэтому состояние здоровья и даже сама жизнь зависят от подготовки атакуемого.

Будучи вовлеченным в конфликт на улице, человек становится участником уличного боя, и если он владеет приемами самообороны, то его можно считать единоборцем одного из видов боевых искусств.

Подобно спортсменам, занимающимся самбо, дзюдо, карате или айкидо, потенциальный

участник уличного боя должен обладать определенной физической и психологической подготовкой и даже превосходить их в каких-то компонентах подготовки.

В спортивных состязаниях преобладает момент демонстрации спортсменом своих максимальных физических возможностей без опасности быть подвергнутым риску лишиться жизни. Отсутствует элемент внезапности, нервное напряжение спортсмена имеет совершенно иные корни, чем стресс подвергнувшегося нападению человека. Поэтому участник спортивных единоборств оказывается во многих случаях неготовым к отражению реальной опасности.

Ситуации, встречающиеся в жизни, требуют усвоения простых правил поведения и приемов, рассчитанных не на эффект для окружающих, а на эффективность.

Условием победы в уличной драке будет использование несложных приемов, доступных в применении людям, не сделавшим спорт и постоянные физические нагрузки основным занятием своей жизни. В повседневности нужна самоподготовка, которая включает в себя определенные психологические и физические упражнения.

Специфика этих упражнений определяется правилами поведения в уличном бою.

Иногда драку удается предотвратить, используя хитрость. Примером подобного поведения может служить эпизод из кинофильма В. Шукшина «Калина красная», в котором герой Егор Прокудин, готовясь вступить в бой, просто опустил руку в карман, чем заставил противников подумать, что у него там нож, и отступить.

Во-первых, арсенал приемов, используемых уличным бойцом, должен служить максимальной эффективности в защите, обеспечивать стопроцентную победу и составлять минимальное количество для наилучшего овладения.

Во-вторых, набор приемов складывается исходя из психологических и физических данных потенциальных бойцов, которые по понятным причинам могут быть весьма различны.

В-третьих, приемы должны быть освоены в той степени, чтобы достичь возможности их использования в боевой обстановке на бессознательном уровне.

В-четвертых, предыдущее условие обеспечивается умением избавляться от чувства страха и неуверенности, что достигается постоянными тренировками в психологическом плане.

В-пятых, быстрота, маневренность, резкость действий, необходимые в драке, обеспечиваются систематическими тренировками на выносливость, способность к удержанию равновесия, мгновенную сориентированность в пространстве в случае потери его и автоматическую реакцию.

На индивидуальную физическую подготовку влияют также варианты тактики уличного боя. Они определяют тот набор физических упражнений, который необходим для успешного воплощения тактических особенностей в реальной обстановке. Различные ситуации подразумевают выбор различных методов и приемов ведения поединка. Тот или иной выбор может быть обусловлен различными причинами.

У атакующих бывают разные намерения. Хулиганские побуждения могут иметь для жертвы одни последствия, а нападение с целью грабежа — совсем другие. В первом случае хулиганы, к примеру, удовлетворяться нанесением побоев без причинения травм, опасных для жизни. Во втором грабители могут быть вооружены и задаться целью привести жертву в бессознательное состояние, что усложняет задачу обороняющегося.

Естественно, огромное значение имеет количество нападающих. Кроме того, на ход боя влияют время года, время суток, погодные условия. Например, солнце светит в глаза (можно попытаться занять позицию спиной к нему), дождь делает скользкими газоны (следует переместить поединок туда, если боец достаточно подготовлен в удержании равновесия, или же, наоборот, постараться покинуть это место).

Рельеф местности можно использовать в зависимости от обстановки. Например, занять высокую точку для более удобного проведения ответных действий, в частности ударов, уйти от столкновения, спрыгнув с насыпи или какого-то другого возвышения.

Все эти действия требуют особой физической подготовки, не в смысле развития каких-то невероятных атлетических данных, а в способности мгновенно сориентироваться в момент опасности и выбрать кратчайший путь выхода из нее при минимальных физических усилиях.

Итак, в овладении тактикой можно выделить важнейшие моменты. Это освоение и своевременное применение необходимого минимального (для достижения большей эффективности) набора приемов защиты и нападения в уличном бою, а также умение правильно оценить для создавшейся ситуации условия внешней среды, состояние противника и собственные боевые возможности.

«...Когда ты видишь, что бездействие тебя погубит, надо всегда давать бой даже с невыгодой для себя, потому что гораздо лучше испытать судьбу, которая может оказаться к тебе благосклонной, чем бояться ее и идти на верную гибель».

Никколо Макиавелли

Вышеперечисленные условия позволяют вычленить в бою на улице основные фазы. Это оценка ситуации и противника, начальная фаза боя, основные боевые действия, окончание. На протяжении каждой из этих фаз успех зависит от расстояния до нападающих, способности бойца к маневру, степени владения им техническими приемами ведения боя, выбора момента первого атакующего действия.

Дистанция между противниками классифицируется как дальняя, средняя и ближняя.

В первом случае нападающий занимает позицию, в которой его можно достать либо вытянутой ногой, либо имеющимся подручным средством.

Во втором случае противник находится на расстоянии, позволяющем поразить его ударом кулака, одним словом на расстоянии вытянутой руки. И наконец, ближняя дистанция позволя-

ет наносить удары локтем, коленом, плечом, головой и в положении лежа.

При самозащите на дальней дистанции необходимо использовать все преимущества того обстоятельства, что у нападающего в этой ситуации возможности поразить жертву весьма ограничены. Наиболее эффективными в такой ситуации являются способность обороняющегося уклоняться от атак в различных направлениях, как в горизонтальном, так и в вертикальном, и хорошее владение двумя-тремя ударами ногами.

При ведении оборонительных действий на средней дистанции следует применять блоки для отражения ударов противника и в свою очередь наносить удары по конечностям и во все незащищенные места, постоянно перемещаясь, а при любой возможности осуществлять захваты, удушения, болевые приемы без всяких правил.

В ближнем бою успех приносят болевые приемы на глаза, нос, горло противника, удары коленом ниже пояса, пятками по пальцам ног и ступням, подножки и броски.

Если человек подвергается нападению двух и более противников, то постоянное перемещение в пространстве должно преследовать цель отсечь, насколько возможно, большее количество нападающих от участия в драке. Передвижение осуществляется при этом с таким расчетом, чтобы один из противников находился по отношению к обороняющемуся в максимально близкой позиции, тогда сам он будет служить препятствием для остальных.

Направление перемещений выбирается в кратчайшее время в зависимости от положения противников. После правильного выбора позиции проводится ударная атака, и боевые действия переносятся на следующего нападающего.

Серьезную опасность представляет собой такой неприятный момент, как окружение. В этом случае основным действием для выхода из тяжелого положения будет резкий обманный маневр, возможно в комбинации с ударом. С этой целью следует выбрать слабейший участок

в построении противников. Это может быть физически слабо развитый нападающий, или, наоборот, физически мощный, но явно неповоротливый, или находящийся в состоянии опьянения и т. д.

Совершив неожиданное перемещение относительно окруживших, следует обрушить свой атакующий потенциал на выбранный для прорыва участок.

Удачно совершенное действие приводит противников в замешательство и, бывает, отбивает охоту дальнейших попыток продолжить драку.

Исходя из особенностей тактики уличного боя определяется направление подготовки для поддержания необходимой физической формы. А тактика, вкратце, заключается в следующем. Не следует тратить лишнюю энергию на активный уход от ударов, которые еще не подготов-

лены противником, иными словами, не совершать лишних обманных движений. При проведении приемов движения должны быть стремительными и точными, совершаемыми по кратчайшей траектории; положение стопы при этом обеспечивает максимальную устойчивость и возможность мгновенно сменить позицию.

Защитные действия заключаются в том, что под постоянным контролем должны находиться собственные наиболее уязвимые места. Это голова, корпус, пах, колени. При обороне следует использовать любую возможность для избежания ударов по этим частям тела: блокирующие удары, уклоны, развороты, перемещения. Эффективно в уличном бою использование аритмии. Пр продемонстрировав готовность к оборонительным действиям, можно неожиданно провести резкую атаку.

Для победы в уличном бою следует в совершенстве освоить несколько приемов, которые будут производиться автоматически, обеспечивая этим необходимую быстроту действий и дополнительную возможность сберечь силы. Комплекс этих технических действий должен состоять из отработанных многократно ударов руками и ногами и различных захватов и болевых приемов.

Возможность осуществлять необходимые в уличном бою оборонительные и атакующие действия подготавливается тренировками для достижения нужного уровня физического развития.

Способность мгновенно сконцентрировать свои физические и психоэмоциональные ресурсы является залогом победы в уличном столкновении. Как правило, нападающие не думают о возможности сопротивления со стороны жертвы, а встретившись с жестким отпором, теряют всякое желание продолжать свои агрессивные действия.

Физподготовка включает в себя разминочные упражнения, упражнения на силу, выносливость, гибкость, быстроту, скорость, равновесие, ловкость, обучение навыкам самообороны.

Занятие по физической подготовке состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Первая часть по продолжительности занимает от 15 до 30 минут и включает в себя упражнения по развитию скорости, глазомера, решительности, выносливости. Основная часть длится 30–80 минут и посвящается освоению ударов и приемов путем неоднократного повторения упражнений и проведению тренировочных боев.

Заключительная часть продолжается от 10 до 20 минут. В продолжение этой части выполняются упражнения на восстановление, внимательность, способность правильно определять расстояние на глаз.

Для подготовки организма тренирующегося к способности переносить нагрузки проводится разминка.

Существуют различные разминочные комплексы, каждый из которых тем не менее содержит необходимые базовые элементы. Есть также темповая разминка, в которую входят бег и ходьба; одним словом, такая разминка предусматривает движение. Другой вид разминки —

статичный, когда упражнения выполняются на месте.

В процессе темповой разминки может применяться бег со сменой положения тела бегущего. Это могут быть обычный бег по прямой, бег назад, бег приставным шагом как влево, так и вправо, бег с одновременным вращением корпуса.

Также в качестве упражнений для разминки могут применяться обычная ходьба с регулированием дыхания, ходьба на полусогнутых ногах, ходьба в положении сидя, прыжки на месте со сгибанием ног ближе к уровню груди.

В качестве разминочных могут быть использованы упражнения, которые выполняются в положении сидя и лежа.

Исходное положение: сидя по-турецки. Меняя положения, производят поднятие и опускание колен.

Упражнение 1. Исходное положение: сидя по-турецки. Упражнение на прогибание спины. При упоре предплечий в голени сделать наклон вперед. Грудь и подбородок должны занять максимально низкое положение. Дыхание должно быть ровным.

Упражнение 2. Исходное положение: лежа на спине, ноги вытянуты. Упражнение на потягивание для развития гибкости и эластичности мышц ног. Поднять правую ногу вверх, обхватив ее пальцы правой рукой, левой опереться на правое бедро и осуществить скрутку в левую сторону. Повторить упражнение с левой ногой.

При отсутствии возможности уделять физической подготовке рекомендуемое время от 1 до 2 часов следует выработать сокращенный комплекс упражнений, включающий в себя разминку, силовую подготовку со снарядами (гири, гантели), отработку нескольких ударов руками и ногами. Упражнения, рассчитанные на 15–20 минут и повторяемые регулярно, могут дать хорошие результаты.

Упражнение 3. Исходное положение: лежа на животе. Упражнение на потягивание спины. Руки, согнутые в локтях, ладонями упираются в пол на уровне груди. Подушечки пальцев ног упираются в пол. С выдохом сделать отжим от пола с прогибом в пояснице. На вдохе следует принять исходное положение.

Упражнение 4. Исходное положение: сидя со скрещенными ногами. Упражнение на вращение стоп. Приподнять правой рукой правую ногу за лодыжку, левую руку по-

ложить на пальцы правой ноги. Произвести вращение ступни. Повторить упражнение, поменяв положение рук и ног.

Упражнение 5. Исходное положение: сидя на коленях, при этом голени и подъемы стоп упираются в пол. Упражнение

на прогибание спины назад. Следует, опираясь на руки, постепенно отклонять тело назад, стараясь лечь спиной на пол. В положении лежа расслабиться и выровнять дыхание. Затем занять исходное положение.

Упражнение 6. Исходное положение: левая нога вытянута, правая согнута. Правая стопа обхватывается руками. Со вдохом распрямить грудь, и стопу сначала переместить к корпусу, а затем вдоль корпуса ко лбу. Переменив положение ног, повторить упражнение.

Упражнение 7. Исходное положение: упор лежа, при этом кисти сжаты в кулаки. Руки на-

Упражнения для разминки можно проводить как индивидуально, так и в паре в группе. Когда разминаются несколько человек, можно использовать в качестве тренировки игровые виды спорта, например волейбол.

ходятся на ширине плеч. С выдохом сжать руки в локтях и коснуться грудью пола. На вдохе отжаться и занять исходное положение.

Упражнение 8. Исходное положение: сидя, ноги вытянуты и разведены в стороны. Производить наклоны, последовательно касаясь пальцев ног и пола между ногами. Наклоны корпусом следует делать на счет «четыре».

Для развития физических качеств, необходимых для успешного ведения боя в уличных условиях, существует несколько комплексов упражнений.

Упражнения на выносливость

Бег сам по себе может быть использован в качестве самостоятельного вида тренировки, так как является одним из самых эффективных упражнений, развивающих выносливость.

Для поддержания хорошей формы можно пробегать 2,5–3 км в день или хотя бы два раза в неделю. После такой пробежки можно немедленно начинать тренировку. Таким образом достигается взрывной характер применяемой в бою силы.

Другим эффективным средством является скакалка. В целях разминки следует совершить три подхода по 30 секунд, делая при этом 15-секундные перерывы.

Если существует необходимость достигнуть максимальной интенсивности тренировки, можно использовать бег по ступенькам. При выпол-

нении этого упражнения затрачивается в 15 раз больше энергии, чем во время бега с той же скоростью по ровной местности.

В некоторых видах единоборств, например в тхеквондо, в тренировочном процессе применяется бег на месте. Причем это упражнение может выполняться как до тренировки, так и во время и после нее. Скорость при этом достигается за счет быстрого опускания стопы вниз и подъема колена.

Упражнения на силу

Для разработки силы следует применять упражнения, которые выполняются циклически.

«Нет ни малейшего сомнения в том, что люди отважные, но разрозненные гораздо слабее робких, но сплоченных, так как движение в строю заглушает в человеке сознание опасности, между тем как беспорядок сводит ни к чему самую отвагу».

Никколо Макиавелли

Они могут состоять из отжиманий, скрестного шага. Первоначальная нагрузка должна быть минимальной и увеличиваться по мере достижения результатов от выполнения упражнений, как только физическое состояние позволяет справляться с большими нагрузками.

Если отдельные группы мышц развиты недостаточно, следует уделить их тренировке особое внимание, но общая нагрузка при этом должна быть снижена.

Мускульная сила является одним из условий для развития такого качества, как мощность, поскольку в сочетании со скоростью воз-

растающая за счет тренировок сила увеличивает мощность. Наибольший успех в бою может быть достигнут при одновременном развитии высокой скорости, силы и выносливости.

Силовые упражнения с отягощениями на грудные и плечевые мышцы следует выполнять, применяя снаряды весом в половину веса тренирующегося плюс 5 килограммов, для ног — 75% веса тела плюс 5 килограммов.

Рекомендуются следующие упражнения для развития различных групп мышц.

1. С целью развития мышц ног можно использовать так называемый утиный шаг — движение в полуприседе, а также приседания, бег и прыжки.

Различные прыжки развивают определенные группы мышц.

В тренировках могут применяться прыжки с места в длину, прыжки с попеременным выпадом правой и левой ногой вперед, прыжки «лягушкой», прыжки через скакалку, прыжки с отягощением. Приседания также могут быть разными: простые приседания, приседания со штангой, приседания с подъемом на носки и поворотом корпуса. Все эти упражнения могут быть использованы для развития мышц ног и таза.

2. Для развития мышц поясницы и пресса подходят такие упражнения, как подтягивание, отжимание, подъем ног и корпуса в положении лежа, наклоны с грузом, «уголок», подтягивание ног к животу в висе.

3. Для развития мышц рук можно использовать отжимания, подтягивания, стойки на ру-

Для развития силы также полезно использовать параллельные брусья. Ширина их не должна превышать ширину плеч. При отсутствии брусьев можно воспользоваться подручными средствами, например, стульями. При выполнении упражнения следует, опираясь вытянутыми руками на брусья, медленно опуститься, затем отжиманием совершить выход в исходную точку.

ках, работу со штангой и гирями, толкание ядра. Такие упражнения хорошо не только развивают мышцы рук и плеч, но и укрепляют суставы.

Комплекс упражнений на развитие силы можно использовать без отягощений со снарядами. Весьма эффективными в данном случае являются занятия на перекладине. Перекладина должна располагаться на такой высоте, чтобы ноги не доставали до земли в положении

«вис». Упражнение заключается в подтягивании на перекладине до момента касания ее подбородком.

Упражнения на гибкость

Растяжка является важнейшим условием для возможности нанесения наиболее эффективного удара, поэтому тренировкам этого необходимого компонента следует уделять должное внимание.

Владение хорошей растяжкой позволяет экономно тратить силы, не распыляя их на лишние замахи, и иметь более широкий выбор в тактике боя. Растяжку следует выполнять перед тренировкой и после нее. В качестве упражне-

ний рекомендуется применять различные наклоны, а также шпагаты.

Упражнения могут быть болезненными, но не должны превышать пределы болевого порога. Перед этим видом тренировки мышцы должны быть хорошо разогреты, что облегчает проведение занятий.

Упражнения на гибкость следует начинать с верхней части тела, поэтому первоначально нужно приступить к тренировке мышц шеи и головы.

Необходимо занять положение стоя, ноги на ширине плеч, руки на бедрах. В этом положении производить вращательные движения головой, стараясь достигнуть вращения по максимальной окружности. Слишком далеко запрокидывать голову назад не следует, а при повороте головы вперед нужно коснуться подбородком груди. Рекомендуется делать по 6 вращений по часовой стрелке и против нее.

По 12 раз сделать повороты головой вправо и влево. При этом стараться как можно больше увеличить обзор. По мере тренированности увеличивать скорость поворотов.

Коснуться подбородком груди. Затем медленно поднять голову так, чтобы иметь возможность видеть небо, выполнить наклоны головой влево и вправо. Упражнение повторить 12 раз.

Мышцы шеи можно также развивать с помощью вращения с упором на затылок. Для этого следует, находясь в горизонтальном положении лицом вверх, упереться головой в землю и

прогнуться. В этом положении, именуемом в борьбе мостиком, нужно прогнуться максимально, перенеся вес тела на шею и голову.

Выполняя упражнение для развития гибкости мышц плеч, занять исходное положение

«...По невежеству ли людей или по равнодушию их, но опыт как дурных, так и хороших примеров бессилен против укоренившихся плохих обычаев».

Никколо Макиавелли

стоя, ноги на ширине плеч. Руки развести в стороны так, чтобы они были параллельны поверхности тренировочной площадки. Несильно сжав кулаки, делать вращательные движения по 12 раз вперед и назад. Для ус-

ложнения упражнения при вращении руками следует наклоняться вперед до тех пор, пока корпус не займет положения, параллельного площадке, затем выпрямиться.

Вытянуть руки в стороны, поднимать их вверх до соприкосновения ладонями и затем по круговой траектории опустить.

В положении стоя вращать руками таким образом, чтобы они находились как можно ближе к телу.

По завершении комплекса упражнений для шеи, головы и плеч следует переходить к упражнениям, развивающим гибкость мышц корпуса.

Перед началом выполнения упражнений следует принять исходное положение стоя, ноги на ширине плеч, левую руку положить на бедро. Затем сделать наклон вправо, при этом правая рука должна коснуться колена. Ноги нужно держать прямыми и следить за тем, чтобы кор-

пус не наклонялся вперед. Необходимо выполнить по 12 наклонов вправо и влево.

Поставить ноги на ширину плеч. Наклониться вперед, чтобы достать ладонью площадки, осуществлять наклоны попеременно, касаясь поверхности правой и левой ладонью. Необходимо сделать три подхода по 4 наклона.

Поставить ноги так, чтобы ступни были вместе. Не сгибая ног, произвести наклон, коснувшись земли ладонями обеих рук. Затем выпрямиться и прогнуться в пояснице назад. Повторить упражнение 12 раз.

Существует комплекс для развития эластичности подколенных мышц и сухожилий.

Исходное положение: встать прямо, как можно шире расставив ноги. Затем повернуться вправо, сгибая левое колено, а правую оставляя прямой. Согнувшись, положить руку на правую лодыжку и зафиксировать это положение на 3 секунды. Прodelать упражнение по 6 раз слева и справа.

Для развития мышц спины нужно освоить упражнение «ножницы». Для этого следует принять исходное положение: лежа на животе. Руками упереться в бедра и, держа ноги прямыми, медленно поднять их и скрестить.

Упражнения на скорость

Скорость и быстрота, как факторы, играющие роль в достижении победы в поединке, имеют ту особенность, что важны не только для конечностей, но и для всего тела. Характеристикой скорости является время реакции на атакующие

действия противника. Умение немедленно применить блок или ответную атаку должно быть использовано в момент, когда противник не готов к этим действиям, и тут важную роль играет скорость.

В качестве упражнений следует использовать челночный бег — между двумя линиями, бег на месте, рывки по команде тренера в различных направлениях.

Другим упражнением могут быть попеременные удары левой и правой ногой с шагом между ударами.

В присутствии на тренировке партнера можно наносить удар по его хлопку «лапами» (приспособлениями для отработки ударов). Для интенсификации тренировки этого компонента можно применять для рук утяжелители около 400 граммов, для ног резиновые жгуты. В качестве дополнительных для достижения большей скорости удара могут использоваться следующие упражнения:

- разбивка приема на простые составные элементы и многократное их повторение;

- выполнение заданного количества движений в определенный отрезок времени;

- повторение движения с высокой скоростью с дополнительной нагрузкой (если это, например, прямой удар, следует взять в руку маленькую гантель);

- составление комбинации из простых движений (ударов) и отработка скорости и качества ее выполнения;

- работа со снарядами: удары ногами и руками по боксерской груше, мешку с песком, бревну с веревочной обмоткой. Нужно постепенно переходить от использования мягкого снаряда к более твердому;

- работа с партнером в спарринге: один атакует, другой защищается. Затем следует поменяться ролями.

Скорость реакции

В данном случае речь пойдет о возможности предугадать движение противника и сменить позицию в короткий промежуток времени. Для развития такой способности рекомендуется выполнять следующие упражнения:

- действие по звуковой или визуальной команде. Уловив определенное слово или жест партнера, быстро провести защитный прием и контратаку против воображаемого противника;

- работа в спарринге: одному следует атаковать комбинацией ударов, постоянно меняя их силу и направление, а другой отрабатывать уходы, уклоны и другие защитные приемы, стараясь предугадать действия противника;

- тренировка на мешках с песком. Подвесив к потолку несколько мешков с песком, раскатать их — это воображаемые противники. Двигаясь между ними, необходимо отрабатывать приемы защиты и атаки. Эффективность этого упражнения в том, что всю тяжесть мешка можно ощутить на себе после каждого пропущенного удара.

Для тренировки скорости может быть также использовано несколько упражнений, которые одновременно являются хорошими показателями достигнутого вами результата.

Упражнение 1. Вытянуть руку и, продолжив расстояние на 5–10 см, поставить в этом месте зажженную свечу. Удары следует наносить в направлении пламени. Положительный результат в тренировке скорости удара появится, когда пламя свечи будет гаснуть от вызванной ударом воздушной волны. Этот прием можно использовать для отработки ударов ногами. Повторять его следует в течение 3–5 минут.

Упражнение 2. Наносить удары по подвешенным листам бумаги, например несколькими слоям газеты, стараясь при этом достигнуть наибольшей резкости. При правильно поставленном ударе бумага начнет разрываться.

Упражнение 3. Нанести разметку мелом на боксерскую грушу или мешок с песком и стараться посылать удары точно в цель. Для достижения большего эффекта следует предварительно раскачать грушу или мешок. Таким образом отрабатывается точность удара.

Упражнения на мощность

Для тренировки мощных ударов следует использовать тяжелые мешки. Как правило, мощ-

ными являются удары ногами. Поэтому при выполнении упражнения следует принять устойчивую стойку, сохранять равновесие и сконцентрироваться на ударе.

Нанесение удара ногой требует больше времени, но так как амплитуда движения при ударе ногой превосходит амплитуду движения при ударе рукой, а мышцы ног сильнее, то такой удар в случае достижения цели намного эффективнее.

Удар ногой должен выполняться в следующей последовательности: активизация бедра (нога при этом согнута в колене), нанесение удара путем резкого выпрямления ноги и возврат в стойку.

Для тренировки мощности ударов руками можно также использовать набитые песком мешки, многослойную бумагу, доску, обмотанную бельевой веревкой. По мере увеличения количества тренировок число слоев обмотки можно уменьшать.

Упражнения на равновесие и ловкость

Умение сохранять равновесие не только позволяет иметь преимущество в бою, но и служит основой для выполнения всех тренировочных упражнений. Без равновесия теряют смысл другие навыки боя: скорость, мощность, выносливость.

В процессе тренировок способность к равновесию вырабатывается за счет постоянной

Подготовка к возможному рукопашному столкновению включает в себя не только тренировку приемов ведения боя и отработку ударов, но и закалку психологической стойкости, которая позволяет иметь над противником превосходство в морально-боевом качестве.

практики, и вместе с тем можно использовать упражнения для целенаправленного развития этого качества. Это бег по сильно пересеченной местности, по гимнастическим скамейкам, прыжки через гимнастические скамейки.

Упражнения на смелость и решительность

Особый комплекс представляют собой упражнения для тренировки решительности и отваги.

В целях выработки навыков преодоления страха на тренировках рекомендуется использовать прыжки и выполнение различных упражнений на высоте.

Препятствиями при прыжках могут быть ямы и рвы. Их можно использовать при выполнении прыжков как в длину, так и в глубину.

Следует также тренироваться в прыжках с высоты (примерно 2,5–3 м), с невысокого дерева, в воду.

Важным элементом в подготовке может быть отработка падений, например падение назад на руки партнера при максимальном напряжении мышц, падение с высоты нескольких метров на натянутый брезент.

В качестве упражнений на высоте может применяться ходьба по бревну на расстоянии 2,5–5 м от земли, передвижение с помощью рук по канатам или кольцам, прыжки на высоте с одной поверхности на другую.

Упражнения на самостраховку

Это комплекс включает в себя отработку кувырков и падений.

Упражнение 1. Из положения упор присев сделать кувырок вперед.

Упражнение 2. Из положения присев с упором одной рукой сделать боковой кувырок вперед.

Упражнение 3. Из положения присев без упора руками сделать быстрый кувырок вперед.

Упражнение 4. Из положения упор присев выполнить кувырок назад.

Упражнение 5. Из положения присев с упором одной рукой выполнить боковой кувырок назад.

Упражнение 6. Из положения присев выполнить несколько кувырков вперед через препятствие.

Упражнение 7. Исходное положение: сидя по-турецки. Выполнить несколько боковых кувырков, придерживая стопы руками и стараясь передвигаться по кругу.

Упражнение 8. Исходное положение: полуприсед. Выполнить падение назад на бок.

Упражнение 9. Исходное положение: стоя на колене. Подняв руку выполнить падение на бок. Упражнение повторить как влево, так и вправо.

Упражнение 10. Исходное положение: стоя, подняв руку и выставив вперед ногу. Сделав сильный мах одной ногой, другой оттолкнуть-

ся от пола и выполнить падение на бок. Упражнение повторить для падения влево и вправо.

Упражнение 11. Исходное положение: стоя спиной к центру площадки. Резко развернуться на 90° и, сгруппировавшись, упасть на левый бок. Упражнение повторить с падением на правый бок.

Упражнение 12. В качестве препятствия укрепить шест под углом 45° к тренировочной площадке, удерживать его рукой и, сгруппировавшись, перевалиться через него, не выпуская при этом из рук. Упражнение повторить для тренировки падения на левый и правый бок.

Упражнение 13. Исходное положение: стоя спиной к невысокому препятствию. Выполнить прыжок назад с падением на спину на лежащий мешок с песком.

Упражнение 14. Исходное положение: стоя. Прогнувшись, выполнить падение на выставленные вперед руки. Для приземления вначале использовать мягкую поверхность, по мере освоения приема переходить на твердый грунт.

Все вышеперечисленные упражнения могут использоваться как в ходе основной тренировки, так и в качестве разминки.

Для освоения технического боевого арсенала и успешного ведения боя необходимо иметь правильно поставленное дыхание. Бой происходит со сменой ритма, местоположения, направления атаки, силы движений, он может затянуться во времени, и без специальной подготовки бойцу может не хватить дыхания, тогда последует поражение.

В задачу общих дыхательных упражнений входит укрепление органов дыхания, стабилизация деятельности сердечно-сосудистой системы.

Основой для выполнения дыхательных упражнений является полное дыхание, которое, в свою очередь, состоит из нижнего, среднего и верхнего дыханий.

Для достижения лучшего результата дыхательные упражнения выполняются на открытом воздухе или хорошо проветриваемом помещении. Перед занятиями следует максимально расслабиться.

Следуя технике нижнего дыхания, нужно сделать полный вдох, а затем медленный выдох. В этот момент живот следует максимально выдвинуть вперед, а грудь и плечи постараться оставить неподвижными. Затем произвести медленный вдох и втянуть живот. Спину при этом нужно держать неподвижной.

Следующим этапом можно сделать освоение техники среднего дыхания. Правильное выполнение освоение этого упражнения заключается в том, что при неподвижном положении живота и груди должно происходить расширение грудной клетки. Движение грудной клетки необходимо осуществлять за счет сокращения межреберных мышц. Правильность выполнения упражнения можно контролировать, положив руки на грудь и на живот и определяя их неподвижность.

Дыхательные упражнения способствуют улучшению общего психологического, эмоционального состояния.

Верхнее дыхание можно использовать в разнообразных ситуациях, особенно в стрессовых, к которым, в частности, относится и рукопашный бой. При верхнем дыхании следует сделать сначала полный выдох, а затем вдох так, чтобы поднималась только грудная клетка, а живот и

ребра оставались неподвижными. В конце вдоха необходимо поднять плечи, опустить их, а также грудную клетку. Таким образом следует осуществить выдох.

Время выполнения упражнений на дыхание по мере тренировочного процесса должно увеличиваться с 1 до 5 минут. Занятия требуют полного сосредоточения на вдохах и выдохах для лучшего контроля за

движением органов. Максимальный эффект от упражнений достигается в утреннее или позднее вечернее время.

Дыхание во время боя сильно отличается от дыхания в обычной ситуации. Вдох производится резко при расслабленных мышцах грудной клетки. При этом задействована область живота. Удары противника должны встречаться на выдохе. При нанесении ответного удара мышцы живота должны напрягаться для увеличения его силы.

Постепенно достигается предельная концентрация сил и внимания для ведения рукопаш-

ной схватки. Часть ударов должна наноситься при задержке дыхания.

Следует отметить, что упражнения на постановку дыхания получили наибольшее развитие в восточных единоборствах, но и на Руси с давних времен была известна роль дыхания во время поединка. Выдающиеся мастера кулачного боя применяли различные типы дыхания уже в начале XVIII века. Известны были также наиболее уязвимые и болевые точки, по которым следовало наносить удары.

Правила поведения при столкновении с противником на улице во многом перенимают традиции русского кулачного боя. Условия, в которых ведется русский поединок, отличаются одной важнейшей особенностью он может проходить в зимнее время. В этом случае приемы восточных единоборств с использованием ударов ногами, прыжков становятся малоэффективными, а то и вовсе неприменимыми.

Опыт ведения боевых действий без применения оружия оттачивался на Руси в течение многих веков во время стеношных боев. Зимой местом проведения этих состязаний выбиралась покрытая льдом река.

В древние времена основными транспортными путями на Руси служили реки. В зимнее время по ним прокладывали санные пути для сообщения между соседними населенными пунктами, и, как наиболее освоенные, эти места становились площадками для массовых кулачных боев.

Обучению рукопашному бою большое значение придавал русский полководец А. В. Суворов. Умение воинов побеждать противника без применения огнестрельного оружия считалось важным условием успеха в общем сражении. Свое отношение к этому компоненту боя Суворов выразил фразой: «Пуля — дура, а штык — молодец!».

Противные стороны выстраивались в стенки, состоящие максимум из двух рядов, и целью бойцов было прорвать оборону противника. Удары по правилам наносились в корпус, хотя в пылу схватки кому-то доставалось и в голову. Запрещалось применение какого-либо оружия, что тоже нарушалось некоторыми участниками боя. За подобные действия они сурово осуждались.

В ходе поединков отрабатывалось не только умение наносить удары, выдерживать их, проявлять волю и выносливость, но и навыки удержания равновесия на скользком льду, что коренным образом отличало русский рукопашный поединок от любого другого вида единоборства.

Особенности физической подготовки для российского бойца и, в частности, для потенциального участника уличного противоборства сохранили свое значение и в наше время.

Психологическая подготовка

Упражнения по укреплению психики необходимы каждому человеку, поскольку они способствуют улучшению психического здоровья и тем самым позволяют подготовиться к любой экстремальной ситуации.

Такие упражнения, как правило, представляют собой сложный комплекс действий, выполнение которых связано с наличием сильных

психологических и физических нагрузок. Однако в последнее время все большую популярность начинает завоевывать методика укрепления психического здоровья с помощью универсального средства взаимодействия человека с окружающей действительностью — игры.

Главная особенность игры в том, что она позволяет проводить обучение с помощью всего лишь имитации совершаемого насилия. В этом случае участники игры получают возможность решить свои проблемы в ходе дружеской схватки. Надо ли говорить, что в других обстоятельствах подобное столкновение не может не сопровождаться какими-либо негативными эмоциями соперников. Яркий пример этому — спортивные состязания, во время которых спортсмены испытывают страх, зависть, а иногда и злобу.

Нельзя не признать, что игра является, пожалуй, самым лучшим и древнейшим способом самоотстранения. Играя какую-либо роль, человек, фигурально выражаясь, надевает маску, которая дает возможность спрятать от посторонних свой страх, неуверенность, радость или горе, примерить на себя чужую личность и тем самым ввести в заблуждение окружающих.

Страх — очень сильная негативная эмоция. Избавиться от нее нельзя, а вот научиться преодолевать вполне возможно. Попад в опасную

«Трудно победить того, кто хорошо знает свои силы и силы неприятеля. Храбрость солдат важнее их численности, но выгодная позиция бывает иногда полезнее храбрости. Всякая неожиданность устрашает войско, ко всему привычному и постепенному оно равнодушно...»

Никколо Макиавелли

ситуацию человек нередко теряет и впадает в панику. Его поведение становится неадекватным, а присутствие в крови адреналина мешает трезво оценить обстановку и найти наиболее приемлемый выход из затруднительного положения.

Страх является не чем иным, как гипертрофированным чувством самосохранения. Он подавляет человека, делает его слабым и безрассудным. Научиться контролировать свои эмоции и при необходимости «отключать» в себе это чувство можно методом долгих и упорных тренировок.

В Древней Руси детей с раннего возраста учили преодолевать страх, рассказывая им страшные сказки на ночь или заставляя совершать какой-либо волнительный поступок, например в одиночку ходить в лес по грибы и ягоды, пасти гусей или участвовать в групповых играх, которые позволяли детям закалять не только мышцы, но и характер.

Упражнения психологического тренинга, разработанные в последнее время западными специалистами, включают в себя рекомендации, согласно которым во время игры или физических упражнений человеку рекомендуется прослушивать или напевать какую-либо приятную и быструю мелодию. Можно раскачиваться на брусках, бегать по бревну или заниматься фехтованием, постоянно напевая незамысловатые слова. Целительная сила музыки в том, что она позволяет снять стресс и обрести душевное равновесие.

Атмосфера реального боя будет менее напряженной, если на нее наложить отпечаток привычной игры. Знакомая песня или ритмичный напев, являясь своего рода матрицей, на которую записано психологическое состояние человека во время хорошо знакомой игры, быстро улучшат эмоциональное состояние и повысят работоспособность в экстремальной ситуации. Именно поэтому во время тренинга необходимо проявлять себя с лучшей стороны: шутить и смеяться.

Паника является, пожалуй, худшим из всех возможных проявлений страха. Если чувство жажды, голода или даже боли можно как-то подавить силой воли, то панику предотвратить гораздо сложнее, поскольку непрерывно поступающий в кровь адреналин мешает человеку контролировать свои эмоции.

Чтобы преодолеть панику, необходимо прежде всего успокоиться и расслабиться. Сделать это можно с помощью несложных дыхательных упражнений, рекомендованных психологами Японии. Данные упражнения можно использовать в любой ситуации, которая сопровождается стрессом и вызывает страх.

Перед началом упражнений нужно сесть на стул, выпрямить спину и глубоко вдохнуть через рот. Затем закрыть глаза, представить, что перед лицом в воздухе висит пушинка. Медлен-

Сохранять самообладание во время боя на улице или любого другого конфликта очень важно. Полное душевное равновесие в критической ситуации достижимо лишь для немногих людей, в частности профессиональных солдат, которые прошли хорошую военную подготовку и боевое крещение.

но выдохнуть воздух через нос, стараясь делать это так, чтобы пушинка не шелохнулась.

Психологический тренинг включает в себя также упражнения, которые помогают улучшить координацию и ориентироваться на местности. В условиях уличного боя человеку нередко приходится обороняться не от одного, а сразу от нескольких противников. В этом случае все использованные приемы должны быть максимально эффективными без показной элегантности и

слишком сложных движений, являющихся неперенными атрибутами техники восточных школ боевых искусств.

Чтобы одержать победу в уличной драке, необходимо видеть сразу всех своих противников, а при скудном освещении — чувствовать и слышать движения окружающих, ориентируясь только на звук рассекаемого их телами воздуха. Поэтому, если во время игры-тренинга предполагается окружение сразу несколькими партнерами, не следует концентрировать свое внимание лишь на том из них, который покажется наиболее опасным, а нужно наблюдать хотя бы краем глаза сразу за всеми.

Игра, как и бой, берет свое начало из тех времен, Землю населяли древние люди, мало чем отличающиеся от животных. Внимательный анализ поведения животных может показать, что даже такие примитивные детские игры, как

«...Никогда не вести в бой войско, которое боится врага или сколько-нибудь сомневается в успехе, ибо первый залог поражения — это неуверенность в победе».

Никколо Макиавелли

«жмурки» и «салочки», нашли свое отражение в жизни волков и приматов.

Организовать игру-тренинг несложно. Сделать это можно в любом месте в любое время, однако организатор ни в коем случае не должен в нее вмешиваться или пытаться руководить игроками. Завязкой игры должна быть такая ситуация, которая провоцирует несильный физический или психологический стресс. С течением игры эмоциональное напряжение участников будет увеличиваться, поскольку появятся новые раздражающие факторы, на которые придется соответственно реагировать. Одним из таких факторов и является страх. Чтобы понять, какое воздействие он оказывает на человека, достаточно рассмотреть следующую ситуацию.

Все люди в той или иной степени боятся высоты. Если нормальному и здоровому участнику игры предложить не торопясь пройти по лежащей на земле доске шириной 20 см, он сделает это без особых затруднений. Однако, если эту же доску установить на опорах в 2–3 м от поверхности почвы и попросить испытуемого повторить предыдущее упражнение, то есть пройти по доске, человек испытает определенный психологический дискомфорт, и даже осознание того, что в первый раз ему это удалось, не поможет ему спокойно выполнить задание.

Не менее показателен опыт английского ученого, который в ходе изучения особенностей человеческой психики бросал в лицо испы-



Психологический тренинг. Упражнение на доске

туемого небольшой, набитый опилками мячик. Данный снаряд был прикреплен к руке исследователя узкой резиновой ниткой длиной 1 м. Во время исследований подопытный человек каждый раз закрывал лицо руками, испуганно моргал или приседал, опасаясь удара, хотя прекрасно знал, что длина резиновой ленты не поз-

волит мячу войти в соприкосновение с его головой.

Полученные англичанином результаты позволяют провести параллель с известным опытом Чарльза Дарвина, который доказал, что инстинкты занимают в жизни человека больше места, чем полагают многие специалисты. В доказательство своей теории он провел показательный эксперимент, во время которого несколько раз прижимался лицом к стеклу наполненного змеями террариума и произвольно отскакивал от него во время нападения пресмыкающегося.

Чувство страха, влияющее на поведение человека, практически непреодолимо, однако во время игры оно может быть видоизменено и понижено до приемлемого уровня. Определенный душевный дискомфорт, сопровождающий обычно участника игры в шутовом сражении и ставший уже привычным, часто сопряжен с некими положительными эмоциями. В обстановке реального боя именно эти эмоции окажут значительное влияние на человека, позволив ему избежать эмоционального шока и оказать нападающему сопротивление.

С другой стороны, выработка правильной реакции на опасность в ходе длительных и порой жестоких тренировочных схваток часто приводит к озлоблению спарринг-партнеров. Гипертрофированное чувство страха может проявить себя в качестве немотивированной жестокости.

Рукопашный бой, как и всякое насилие, сопровождается страхом ожидаемых боли и травм, который, в свою очередь, провоцирует стресс, являющийся типичным явлением XXI века. Сложная работа, длинные очереди, растущие цены, пробки на дорогах, конфликты с соседями и служителями правопорядка, экзамены и тестирование,

«Цезарь рассказывает, что во время одной из битв Галльского похода враги бросились на него с таким бешенством, что его воины не успели бросить свои дротики, как это полагается у римлян».

Никколо Макиавелли

воспитание детей, прогулки по темным улицам, встреча с хулиганами — все это провоцирует нервное потрясение. Тем не менее психологи уверены, что в некоторых случаях стрессовое состояние действует на организм позитивно: например, любимое дело придает жизни ка-

кой-то смысл, а наличие угрозы стимулирует мозговую деятельность. Таким образом, стресс может оказаться полезным для здоровья, но только в ограниченном количестве.

Помимо негативного влияния, оказываемого стрессом на нервную систему человека, стресс также представляет собой опасность другого рода. Большинство среднестатистических людей, проживающих в комфортабельных квартирах и перемещающихся из одного удаленного места в другое посредством какого-либо транспортного средства, чувствуют себя неуютно на городских улицах.

Привычка во всем полагаться на бытовые механизмы, обслуживающий персонал и служителей закона, которые значительно облегчают

жизнь, делая ее удобной и иллюзорно безопасной, часто приводит к тому, что, оказавшись предоставленным самому себе, современный человек теряет самообладание и полезные навыки, становясь легкой добычей преступников.

Справиться с ежедневным стрессом не так сложно, как кажется на первый взгляд, достаточно проявить немного выдержки и изобретательности: пораньше выходить на работу, чтобы избежать утренних пробок на улицах; постараться не нападать с упреками на пассажиров автобуса, если они случайно наступили на ногу или испачкали одежду; находясь за рулем автомобиля, включать энергичную музыку и воздерживаться от критических замечаний в адрес других водителей, пешеходов или работников ГИБДД, выписывающих штраф.

Следует помнить, что всегда и во всем можно найти светлую сторону, главное — не терять оптимизма.

Наибольший стресс в час пик, как правило, испытывают пассажиры городского транспорта. Физическое и моральное давление со стороны окружающих, духота и частые остановки способны вывести из терпения даже самого спокойного человека. В таких условиях избежать стресса практически невозможно, однако снизить его уровень достаточно просто. Нужно занять место у окна или в центре салона, затем глубоко вдохнуть, расслабиться, прижать локти к бокам, а ладони к груди. Затем медленно развести локти в стороны и постараться дви-

гаться как можно реже, чтобы не толкать входящих и выходящих пассажиров.

Конечно, в данном случае человек не сможете оказать какого-либо активного сопротивления промышляющим в городском транспорте криминальным элементам, однако, значительно осложнит им работу своим спокойствием.

Карманные воры обычно «работают» в то время, как их потенциальная жертва растеряна,

а следовательно, не может адекватно оценить происходящие вокруг события. Сохранив самообладание, можно вовремя заметить надвигающуюся опасность и предупредить о ней окружающих.

Разумеется, обнаружив у себя в кармане чужую руку, кричать не следует, так как это может вызвать панику у окружающих людей, что даст возможность злоумышленнику ускользнуть. Если вор понял, что его заметили, но не торопится изменить свои намерения, нуж-

но действовать как можно жестче. Можно ударить его кулаком в живот или каблуком в голень. Наличие острой дамской шпильки и длинных ногтей позволит нанести преступнику значительный вред. Для самозащиты можно также воспользоваться подручными средствами, например ключами от машины или квартиры, ос-

«Какими средствами могу я пристыдить людей, родившихся и выросших без понятия о чести? Почему они должны меня уважать, когда они меня не знают? Какими богами и святыми заставлю я их клясться — теми, которых они чтут, или теми, над которыми кощунствуют? Не знаю, кого они чтут, но кощунствуют они над всеми. Как могут они, глумясь над богом, уважать людей? Мыслимо ли вообще отлить в какую-нибудь форму подобный материал?»

Никколо Макиавелли

трой гранью браслета или кольца, а также зонтиком.

Отстаивая свое имущество в транспорте, необходимо помнить о том, что не только физическое противодействие может отпугнуть представителя преступного мира. Жесткое и непреклонное выражение лица жертвы, готовой при необходимости зубами вцепиться в оппонента, напугают его больше любых угроз.

Стрессовое состояние при отсутствии внезапного шока настигает людей, как правило, незаметно. Оно может нарастать в течение довольно-таки длительного времени, но как только это происходит, человеческий организм подает немедленный сигнал мозгу. К основным симптомам стресса относятся следующие признаки:

- депрессия;
- ухудшение аппетита;
- покусывание шариковой ручки, карандаша, пряди волос, ногтей;
- тошнота и рвота;
- головокружение;
- сильная потливость;
- бессонница;
- головная боль;
- зубовой скрежет;
- беспричинная паника или слезы;
- бледность;
- повышенная эмоциональность;
- ослабление памяти;
- постоянный страх;
- одержимость.

Человек, испытывавший сильный стресс, теряет способность адекватно воспринимать действительность. У него может развиться одна из разновидностей фобий, например агро- или клаустрофобия. Удивительно то, что человек в стрессовом состоянии, в отличие от окружающих, довольно долго не может самостоятельно

Лучшее средство терапии, с помощью которого можно избавиться от стресса, — это спокойная беседа с другом или длительный отдых вдали от людей. Ни в коем случае нельзя снимать нервное напряжение с помощью транквилизаторов, снотворного, наркотиков или алкоголя, поскольку эти вещества лишь усугубляют его.

определить причину собственного дискомфорта, однако его поведение будет весьма характерно. Резкие перепады настроения и странные поступки вызовут у его близких в лучшем случае недоумение и растерянность, а в худшем — страх и настороженность.

Чтобы избавиться от стресса, в домашних условиях рекомендуется выполнить следующее упражнение. Снять обувь и

встать на мягкий коврик. Выпрямится и раздвинуть ступни на ширину плеч. Вытянуть руки вперед на уровне груди и повернуть их ладонями вверх. Затем закрыть глаза, напрячь мышцы, сжать руки в кулаки и сделать глубокий вдох. Досчитать до пяти и выдохнуть воздух. После этого расслабиться и повторить упражнение.

Итак, если обретено нужное душевное равновесие, есть силы преодолеть страх, возникающий при мысли о том, что придется покинуть свое безопасное и уютное жилище, выйти на улицу и, возможно, встретиться там лицом к ли-

цу с криминальным элементом, если выработана способность избавляться от стрессового состояния и имеется уверенность в своих силах, можно заняться формированием нового имиджа, соответствующего обновленному мировоззрению.

Окружающие люди обычно воспринимают нас, исходя из оценки внешнего вида и поведения. Стиль одежды позволяет судить о настроении, характере, образе жизни, религиозных воззрениях, социальном статусе, возрасте и поле ее носителя. Манера одеваться может варьироваться в зависимости от каждой конкретной ситуации: например, строгий деловой костюм уместен на запланированной встрече с бизнес-партнером, элегантный смокинг или вечернее платье придутся кстати на званом вечере в особняке.

Джинсы и спортивный костюм хорошо сочетаются с работой на свежем воздухе и гимнастическими упражнениями. Бесформенная одежда темных цветов говорит о слабом характере и большом количестве комплексов. Светлая одежда простого покроя, наоборот, подчеркивает индивидуальность человека и его амбициозность. Однако ночные улицы предъявляют к одежде свои требования. Светлая красивая одежда очень быстро привлечет внимание хулиганов и грабителей; спортивный костюм в совокупности с прочной удобной обувью, наоборот, позволит избежать ненужного внимания, а при необходимости быстро удалиться с места конфликта.

Не менее красноречиво о свойствах личности человека говорит и его походка. Твердый широкий шаг, развернутые плечи и слегка приподнятый подбородок — признаки сильного и решительного характера. Сгорбленная спина, приподнятые плечи, низко опущенная голова и неуверенный шаг обычно присущи слабохарактерным, испуганным людям. Легкие упругие шаги, непринужденное движение рук и постоянная улыбка свидетельствуют о легком и жизнерадостном характере, а хищная грация мастеров рукопашного боя говорит сама за себя. Тем не менее походка далеко не всегда соответствует внутреннему содержанию. Homo sapiens, поскольку может быть сознательно изменена и, соответственно, создать у наблюдателей ошибочное впечатление.

Если на теле человека присутствует татуировка, все значительно упрощается. Такого рода накожное изображение позволяет многое узнать о его владельце.

Чаще всего наличие татуировки свидетельствует о принадлежности человека к определенному слою общества. Например, существуют татуировки в виде якорей, пробитых сердец и обнаженных натур, которым отдают предпочтение моряки и военные. Молодые люди, так называемые «неформалы», предпочитают накалывать на предплечья, лопатки и щиколотки цветные изображения побегов дикой розы, силуэты и морды

По мнению психологов, люди украшают свое тело татуировкой с целью выделиться.

хищных зверей или птиц. Но и в том и в другом случае размер татуировки, как правило, невелик, обычно он не превышает в диаметре 10–15 см и пестрит черными, синими и зелеными цветами.

Преступные элементы обычно отдают предпочтение татуировкам в виде имен, иероглифов, крестов, обнаженных женщин и сцен насилия. Выполнены они преимущественно в красных тонах с примесью черного цвета.

Одежда, походка, движения и манера разговора могут сказать о многом. Преступникам, чья жизнь зависит от того, смогут ли они правильно рассчитать свои силы и оценить противника, очень важно уметь разбираться в языке телодвижений. Опытные грабители могут точно предсказать, как поведет себя потенциальная жертва в случае инцидента. Именно поэтому неуверенные в себе люди с нерешительными движениями, робкой походкой и выделяющейся одеждой чаще всего становятся жертвами преступных элементов.

Выработать уверенную походку при ее явном несоответствии с внутренним миром человека довольно сложно. Прежде всего необходимо обрести уверенность в своих силах, чтобы затем она отразилась на поведении. Уверенность не должна быть нарочитой, поскольку преступники, имеющие немалый опыт общения с людьми, легко замечают обман. Его не смогут скрыть ни впечатляющая одежда, ни наличие оружия, ни показная агрессивность.

Специфика уличной драки

Ни для кого не секрет, что улицы крупных городов после наступления ночи становятся опасной территорией — местом, где нет места сентиментальности и принципам. Несмотря на все усилия служителей закона, обстановка на улицах в последнее время все более накаляется. Причина этого — активная деятельность определенных преступных элементов.

В настоящее время уличные драки — явление довольно распространенное. К тому же в отличие от большинства известных боевых искусств уличный бой не скован никакими правилами, а следовательно, противники имеют возможность не только в любой момент применить оружие, но и произвести нападение на жертву, опираясь на свое численное превосходство.

Ввиду этого при столкновении с физически сильным, вооруженным противником совершенно не обязательно отказываться от преимуществ, которые могут дать такие подручные средства, как камень, осколок бутылки, обломок арматурной трубы или же простая веревка, хотя бывают такие ситуации, когда воспользоваться приспособленными под оружие предметами не удастся и приходится оказывать

сопротивление, надеясь только на свою находчивость и природную ловкость.

Психология и тактика уличного агрессора

Одна из самых неприятных черт характера профессионального правонарушителя — наглость. При этом чем ниже положение преступника, тем он наглее и беспринципнее, и это не может не сказываться на его поведении.

Большинство приемов, используемых хулиганами во время уличных драк, включают в себя обманные движения и сопровождаются отвлекающими факторами — такими, как оскорбительные слова и невнятные выкрики. Вступая в конфликт, необходимо действовать схожим образом.

Излишняя щепетильность, не позволяющая нанести удар в спину или поставить подножку, для обычного человека, угодившего в неприятную ситуацию, является непозволительной роскошью. Джентльменские повадки, так же как и излишняя честность потенциальной жертвы, позволят преступнику быстро добиться своего.

Одно из главных правил самообороны на улице гласит: «Всегда бей первым и делай это как можно более неожиданно». Ошеломив противника странной фразой или поступком, как

В отличие от знаменитых разбойников, воспетых Стивенсоном и Шиллером и окруженных романтикой, современные правонарушители не утруждают себя соблюдением так называемого кодекса чести.

можно быстрее, нужно вывести его из строя и немедленно удалиться с поля битвы.

Нападающий преступник также в первую очередь наверняка попытается отвлечь внимание от своих действий обманчиво небрежными движениями руки или шумом, вызванным брошенным камнем. Одного мгновения растерянности будет достаточно для нанесения опасной раны, особенно если в распоряжении нападающего имеется какое-либо колющее или режущее оружие.

Отучиться реагировать на не относящиеся к делу звуковые и визуальные раздражители можно, регулярно выполняя упражнение, которое позволяет значительно улучшить координацию и укрепить нервную систему. Для его выполнения понадобится помощь двух человек.

Нужно закрыть глаза полоской плотной черной ткани и попросить своих помощников двигаться вокруг по любой траектории, с любой скоростью, но не приближаться более чем на 30–40 см. В руке один из партнеров должен сжимать свернутый в трубочку лист фольги, а другой — колокольчик.

Ориентируясь на издаваемый фольгой и колокольчиком шум, попробовать поймать того помощника, в руке которого находится свернутый лист. При этом владелец колокольчика должен громким звоном отвлекать внимание, чтобы помешать сделать это.

Как бы ни был грозен с виду хулиган, он всего лишь человек. У него есть уязвимые мес-

та. Его можно заставить потерять самообладание. Гнев лишает способности трезво мыслить, а следовательно, планировать свои действия и предугадывать чужие. Преступник, лишенный самообладания, может стать легкой добычей, однако не стоит терять осторожность, поскольку есть вероятность того, что случится обратное и, подобно загнанной в угол крысе, он без колебаний бросится на источник раздражения.

Ночные нападения, вопреки мнению обществу, явление достаточно редкое. Человек, проживающий в городе и имеющий привычку возвращаться домой затемно, имеет немало шансов избежать нападения хулиганов. Для этого ему надо всего лишь избегать каких-либо контактов с агрессивно настроенными молодыми людьми и проститутками.

Опасность подстерегает горожан даже при свете дня. Попытка разнять хулиганов или поймать за руку вора нередко приводит к трагедии. Нападение с целью грабежа может произойти в любой момент. От него не застрахованы даже люди, которые стараются всегда быть на виду и тщательно избегают темных переулков. Ведь, с точки зрения преступника, состоятельная жертва, за счет которой можно поправить свое финансовое положение, не будет посещать трущобы, которые к тому же патрулируются силами милиции.

Некоторые молодые люди страдают от так называемой адреналиновой зависимости. В погоне за острыми ощущениями они готовы отправиться куда угодно, например в бар, пользующийся дурной репутацией или на прогулку по ночным трущобам, рискуя попасть в опасную ситуацию.

Человек, ходящий в лохмотьях, имеющий отталкивающий внешний вид и привычку сквернословить, вряд ли имеет темное прошлое и солидный криминальный опыт.

Грабитель, ищущий себе «добычу», может быть не один. Если злоумышленников несколько, они могут разделить: один будет отвлекать внимание жертвы от происходящего вокруг, а остальные, выгадав момент, совершат нападение.

Преступника очень часто нельзя опознать по каким-либо внешним признакам. У него может быть обычная внешность и достаточно приятные манеры.

Наибольшее опасение должен вызывать элегантно одетый, вежливый и обходитель-

ный человек. Для начала он может задать потенциальной жертве невинный вопрос: например, спросить который час, а затем, выгадав момент, совершить акт насилия: ударить головой в живот, выкрутить руку, сбить с ног или ударить ножом.

Современные криминальные элементы располагают множеством способов поставить горожанина в невыгодное положение. Чтобы не стать жертвой преступников, особенно в темное время суток, мирному гражданину рекомендуется избегать мест, которые могут являться укрытием для агрессора, в том числе углов зданий, неосвещенных подъездов, лифтов жилых домов, безлюдных подземных переходов, уединенно стоящих киосков и темных аллей.

Следует особо остерегаться подозрительных людей, которые пытаются приблизиться под неким, пусть даже самым невинным, вроде просьбы одолжить сигарету, предлогом.

Чтобы избежать неприятностей, никогда не следует подходить к людям или собакам, которые дерутся. Это может быть лишь отвлекающий маневр, цель которого — подманить вас поближе.

Не менее опасно приближаться к толпе любопытных, которые окружили лежащего на земле стонущего человека.

Многие граждане считают своим долгом вмешаться в конфликт между супругами или сожителями, забыв о проверенной веками поговорке «Свои собаки грызутся — чужая не мешай». При попытке разнять дерущихся есть риск обрушить на себя их недовольство. Кроме того, сцена семейного скандала может быть подстроена специально для того, чтобы отвлечь внимание жертвы от происходящего вокруг.

Тем большего недоверия заслуживают женщины или ребенок в разорванной нижней одежде, выбегающие из темной подворотни или плохо освещенного подъезда, и кидающиеся на шею.

Просьба о помощи может быть искренней, а может являться лишь предлогом для того, чтобы приблизиться и напасть или заманить в уединенное место.

Если вы попали в такую ситуацию, единственным правильным решением будет вызвать милицию, и чем скорее, тем лучше.

Любое геройство и необоснованное самонадеянность на улицах города караются быстро и безжалостно.

Нападение и бегство — лучшие способы самообороны

Даже мастерам спортивных единоборств не всегда по силам справиться с обычными уличными хулиганами. Попасть в опасную ситуацию можно когда и где угодно. Один из самых типичных случаев: темная безлюдная улица и компания подвыпившей молодежи, нападающая на одинокого прохожего не с какой-то конкретной целью, а из интереса.

Догадаться о настроениях таких агрессоров совсем несложно. Раскованные движения, наглые усмешки и речь, изобилующая неприличными выражениями, мгновенно выдают их намерения. В лучшем случае их жертва отделается легким испугом и некоторым количеством синяков, в худшем же — серьезной психологической травмой и сильными физическими повреждениями.

Молодые люди, обладающие невысоким интеллектом и, как следствие этого, легко внушаемые, под воздействием содержащей агрессию информации, заключенной в современных художественных фильмах, часто идут на улицы с целью испытать новые ощущения. Но даже при общении с ними необходимо помнить о том, что они все-таки люди, а следовательно, могут чувствовать боль и часто страдают от заблуждений.

Вступив с хулиганом в конфликт, не стоит впадать в панику, так как пользы это не прине-

сет. Лучше постараться объективно оценить свои силы и силы противника и только затем приступать к действию. Всегда нужно помнить о том, что дипломатия великое искусство, а следовательно, можно избежать насилия, попросту обхитрив потенциального противника.

Пытаясь избежать столкновения со взрослым преступником, можно использовать различные уловки, однако пытаться брать его на испуг рекомендуется, только если нет другого выхода и есть уверенность в том, что роль будет сыграна достоверно.

Лучше всего в такой ситуации действовать так, чтобы как можно быстрее покинуть место действия. Немедленное бегство тем более предпочтительно, поскольку это единственный способ остаться целым и невредимым. Что же касается репутации, то посторонних наблюдателей в этот момент, как правило, нет, а жить хочется всем.

Если возможности сбежать не представилась, со всех сторон окружили недружелюбно настроенные хулиганы и до момента первого удара остаются считанные секунды, нужно отбросить все сомнения и перехватить инициативу.

Как бы хорошо ни были отточены навыки и умения в области ведения рукопашного боя, в ситуации, когда угрожают, нужно постарать-

Если избежать драки, несмотря на все усилия, не удастся, следует постараться вести себя сдержанно и не проявлять излишней жестокости, так как это может привлечь нежелательное внимание работников правоохранительных органов. К сожалению, особенности судебной машины таковы, что она, безусловно, будет на стороне проигравшего, карая победителя, вне зависимости от того, прав он или виноват.

ся вести себя определенным образом. Ниже приведены некоторые рекомендации, следуя которым можно избежать многих проблем при встрече с преступниками:

— во-первых, при виде превосходящего в силе или численности противника не стоит теряться и не паниковать. Нужно постараться успокоиться и помнить о том, что оппонент при виде спокойствия жертвы скорее всего начнет нервничать, что даст защищающемуся дополнительные шансы на благополучное разрешение проблемы;

— во-вторых, если схватка неизбежна, лучше встать к противнику боком. Так сократить площадь доступной для ударов поверхности вашего тела;

— в-третьих, если удар производится ногой, не нужно поднимать ее высоко. С помощью ног

можно наносить удары по противнику неожиданно для него. Не стоит заносить ногу далеко вперед, чтобы не потерять равновесия и не стать уязвимым для противника.

При столкновении с несколькими противниками, самое важное — сбить их с толку и лишить преимуществ, которые дает им численное превосходство. Для начала ошело-

мить их каким-нибудь неожиданным заявлением, например сказав: «Эй, кореш, где тут

Жмырь тусуется? Мне ему срочно надо...». Пока они будут пытаться понять, чего же от них хотят, и кто, собственно говоря, перед ними, нужно постараться несколькими ударами вывести из строя как можно больше хулиганов.

Прежде чем вступать в бой, необходимо четко уяснить себе, с кем предстоит иметь дело. Особое внимание следует уделить вожаку, который наверняка отличается от своих подельников комплекцией и манерами. Лучше всего начинать именно с него, поскольку устранение самой главной фигуры способно нагнать страху на остальных преступников и заставить их задуматься об обеспечении собственной безопасности.

Выбрав момент для атаки и окончательно определившись с тактикой, нужно занять наиболее выгодное положение для нападения. Опять напомним: джентльменское поведение в данном случае неуместно. В уличной драке самое главное — захватить преимущество, а значит, напасть первым.

К великолепным приемам, которые могут отвлекать и дезориентировать противника, относятся беспорядочные телодвижения, быстрая бессмысленная речь и громкий крик. В совокупности с точными ударами и быстрыми, непрерывными движениями они могут принести успех даже в самой безнадежной ситуации.

Область нанесения ударов неограниченна. Все зависит от роста противников. Лучше всего наносить удары по болевым точкам, горлу,

Во время уличного боя не нужно поднимать высоко руки. В противном случае открывается много зон, удобных для атаки. Следует помнить: поднятые плечи защищают челюсть, локти и предплечья закрывают грудь и живот. Ни в коем случае нельзя открывать подмышечные впадины, они постоянно должны находиться под защитой.

глазам, ушам, суставам и солнечному сплетению. Главная цель такого нападения — ошело-

Уличная драка по сути своей жестока. Удары могут наноситься в любое место, любым способом, любым оружием, в любое время и с любой силой. Движения должны быть по возможности короткими и легкими, так как тяжелые и длинные отнимают много сил и времени, что дает противнику возможности контратаковать.

мить, заставить попятиться, а когда это произошло, быстро уйти из поля зрения хулиганов. При этом ни в коем случае нельзя давать им возможность схватить вас, особенно если нападающие рослые и физически сильные люди. Они просто могут повалить жертву на землю и будут бить ногами.

Если вам повезло вырваться из рук преступников, не нужно терять времени даром — необходимо бежать. Оторваться от преследователей, которые хорошо знают городские улицы и наверняка недовольны активным сопротивлением, сложно. Поэтому на бегу надо постараться вооружиться палкой, камнем, бутылкой, веревкой или осколком стекла.

Следует помнить о том, что вещь, которую решено использовать в качестве самодельного оружия, не должна быть слишком громоздкой и тяжелой, в противном случае ее будет тяжело и неудобно нести, скорость передвижения обязательно снизится, а силы иссякнут. То есть не рекомендуется использовать большие куски арматуры, крышки от канализационных люков и доски от заборов. Может быть они и нанесут определенный ущерб хулиганам, но только в том случае, если хватит сил ими воспользоваться после того, как жертва будет поймана.

Обзавестись каким-либо оружием во время драки или бегства необходимо по многим причинам. Дубинка или кирпич в руках потенциальной жертвы способны охладить пыл самых настойчивых преследователей и подвигнуть их на поиски более стоворчивой добычи. При этом требуется быть абсолютно уверенным в том, что при необходимости будут силы ударить. Малейшая тень нерешительности приведет к тому, что матерые преступники обязательно почувствуют ее и немедленно нападут.

Если во время бегства под руку или под ногу не подвернулось ничего, что можно было бы использовать в качестве оружия, можно пойти на хитрость. Например пригнуться, сделать вид, что с земли берется некий предмет, быстро обернуться и прокричать преследователям хриплым голосом несколько угрожающих слов.

Еще большее впечатление произведет душе-раздирающий волчий вой в совокупности с злобной ухмылкой и хищно скрюченными пальцами. Он обязательно наведет хулиганов на мысль, что перед ними сумасшедший, с которым лучше не связываться.

Между прочим, сюжеты многих современных кинофильмов сплетены вокруг жутковатых историй о вампирах и оборотнях. Насмотревшиеся их люди, оказавшись в темноте и видя перед собой странно ведущего себя незнакомца, непременно удивятся и заподозрят неладное.

Кстати, этот же способ можно применить, не дожидаясь прямого контакта со злоумыш-

ленниками. Идя домой по темной улице и видя приближающихся подозрительных людей, можно немного пригнуться к земле и завывать. Если такое неадекватное поведение не произведет на хулиганов ожидаемого эффекта, рекомендуется следовать приведенной выше схеме самообороны — спасаться бегством.

Убегать лучше всего в сторону освещенных неоновыми вывесками людных улиц. Можно также прорваться в здание, где проводится дискотека, или разбить окно в охраняемом магази-

не. На поднятый шум обязательно прибежит вооруженный охранник, а включившаяся сигнализация привлечет внимание не только работников правопорядка, но и живущих по соседству людей.

Стоит иметь в виду и то, что крики преследователей могут привлечь внимание находя-

щихся неподалеку таких же хулиганов. Если оно будет негативное, преступники начнут выяснять отношения между собой, если позитивное количество преследователей резко увеличится, и здесь поможет только один сильный рывок вперед.

Может так случиться, что дорогу к бегству преградят оторвавшиеся от основной группы хулиганы. В этом случае тормозить ни в коем случае нельзя. Нужно бежать вперед и прорываться, расталкивая оппонентов локтями

Во время бегства пытаться затаиться в темном углу внутреннего двора, на строительной площадке или в подъезде не стоит. Преступники наверняка заметят, куда жертва побежала и обнаружат ее без особого труда. А вот ей бежать уже будет некуда.

и плечами. Хитрые приемы, точно нацеленные удары тут неуместны. Схватили нужно брыкаться, кричать и кусать за руки, уши, щеки и т. д. Упали на землю стоит схватить противников за ноги, дергать посильнее, вставать и бежать.

Если подняться не дают, нужно ползти или, лежать на спине, отмахиваться ногами и кулаками. И кричать. Как можно громче. Даже если это не напугает преступников, их нервная система подвергнется серьезному испытанию. Как только появилась возможность вырваться, нужно бежать вперед не оглядываясь.

Как уже было сказано, во время бегства подъездов домов лучше всего избегать. Конечно, во многих из них есть окна с выбитыми стеклами, из которых при случае можно выпрыгнуть. Однако падение на землю или асфальт с высоты 3-5 м может стать причиной серьезной травмы.

Вооруженное нападение

Перед человеком, ставшим участником уличной драки, обычно встает несколько животрепещущих вопросов. Первый из них — как защититься, второй — добить или нет обидчиков, третий — сообщить или нет о нападении в отделение милиции.

Что касается первого вопроса, то каждый человек ищет на него ответ самостоятельно, а вот во втором случае возможны варианты. Прежде всего стоит иметь в виду, что даже если серьезно покалечить напавшего хулигана, нет никакой гарантии, что он поймет ошибочность

своего поведения и изменит его. Вероятнее всего, он после завершения лечения постарается отомстить вам. Между тем сломанные руки или шея хулигана могут серьезно осложнить отношения с властями.

Не секрет, что во время уличной драки чаще всего страдают глаза и конечности противников. Дело в том, что органы зрения служат

Не нужно пытаться на следующий день после драки выяснять, каково самочувствие пострадавшего преступника, поскольку это наверняка привлечет негативное внимание работников правопорядка.

людям для ориентации на местности и практически незащищены от физического воздействия. Лучший способ вывести противника из строя — повредить их. Поэтому именно глаза часто становятся первой мишенью нападающего. Руки,

ноги и шея человека тоже отличаются некоторой хрупкостью. Нарушив их функциональность, нападающий тем самым лишает жертву возможности защищаться.

Конечно, сопротивление хулигану можно оказать, не прибегая к помощи оружия, однако палка, камень или кастет значительно усилят боевой арсенал защищающегося. Разумеется, советовать хрупкой девушке или подростку повсюду носить с собой тяжелую дубинку или пистолет не стоит.

Дубинка хороша в руках сильного взрослого мужчины. В руках слабого, осторожного человека она не представляет никакой угрозы для преступников. Велика вероятность того, что это импровизированное оружие просто-напросто

отнимут и пустят в ход против прежнего владельца.

Пистолет в руках неопытного человека — грозное оружие, но прежде всего для него самого. Опытному криминальному элементу он не помеха, а вот работников милиции в случае обнаружения очень заинтересует. Даже если из пистолета еще ни разу не выстрелили и он находится при себе исключительно для моральной поддержки. С холодным оружием и кастетом история примерно такая же.

Пустить в ход нож несложно, но только если знать, как им пользоваться. В противном случае результат может оказаться плачевным. А вот для того, чтобы использовать кастет, необходимо в дополнение к нему располагать хорошими физическими данными. В противном случае противник отделается легким испугом и синяком, а жертва хулиганов — травмой запястья или кисти.

Если создается угроза, для ликвидации которой может действительно потребоваться оружие, стоит использовать предметы, за ношение которых не предусмотрено уголовное наказание.

В карманах мужчины и в сумочке женщин зачастую находится множество предметов, которые можно использовать в критических ситуациях, например ключи, шариковая ручка, шпильки, баллончики с лаком для волос или дезодорантом, пилочка для ногтей, пинцет, маникюрные ножницы, зажигалка и т. д.

Помимо уже перечисленных предметов, в активе мужчин находятся прочные кожаные ремни с металлическими пряжками, которыми можно при случае отстегать противника. Многие

Кстати, не только женские туфли, снабженные 10-сантиметровыми шпильками, но и обычные мужские ботинки или кроссовки могут стать прекрасным оружием в борьбе с уличными хулиганами. Разумеется, классические модели с тонкой подошвой не произведут должного эффекта, а вот тяжелые «берцы» при необходимости сноровке и быстрой реакции станут существенным подспорьем в борьбе с хулиганами.

женщины в свою очередь располагают внушающими уважение шпильками модных туфель и длинными ногтями, которыми можно нанести глубокие раны агрессору.

Вооруженные нападения в России — явление довольно частое. Встреча с террористами, грабителями, сексуальными маньяками и хулиганами не сулит мирным гражданам ничего хорошего. Первые из них одержимы желанием уничтожить как можно больше людей, рас-

полагая при этом взрывчатыми веществами или внушительным арсеналом огнестрельного оружия. Вторые озабочены своим материальным благополучием и с готовностью используют оружие для устрашения жертв.

При столкновении с вооруженным противником прежде всего необходимо понять цель, с которой осуществляется нападение. При столкновении с грабителем лучше всего воздержаться от сопротивления. Человек, решившийся на разбой, скорее всего прекрасно знает о том, какой срок ему могут дать в случае поимки, и готов на все, чтобы избежать тюрьмы. Следовательно, оказы-

вая ему сопротивление, тем самым можно спровоцировать его на ответные действия. Хорошо, если удастся избежать тяжелых ранений, но лучше не рисковать своей жизнью ради нескольких денежных купюр, кредитных карточек или ювелирных украшений.

Хулиганы и сексуальные маньяки используют оружие (ножи, лезвия, скальпели, дубинки, цепи, пистолеты и т. д.) также с целью запугивания жертвы, но могут применять его и по прямому назначению, то есть нанести серьезную травму или даже убить. И вот в этом случае оказать им сопротивление следует непременно. Однако делать это нужно осторожно и быстро, не пытаясь одолеть преступника голыми руками, гордо отвергнув мысль воспользоваться подручными средствами самообороны, например кирпичом или обломком арматуры.

Оказывая сопротивление преступнику, не следует брать в пример поведение известных киногероев, которые отважно бросаются под пули, забыв о собственной безопасности. Оказавшись в сложном положении, прежде всего следует попытаться спасти свою жизнь и имущество, убедив нападающего в том, что перед ним находится самое трусливое существо на планете, опасаться которого не следует.

Для создания необходимого образа следует проявить немалый актерский талант. Заламывать руки, хвататься за сердце и со слезами в голосе обещать принести хулиганам деньги, водку, ювелирные изделия и т. д. и т. п. А в то

время, пока нападающий, успокоенные мнимой трусостью жертвы, будет осмысливать столь щедрое предложение, необходимо предпринять обходной маневр: например резко нагнувшись и, схватив противника за щиколотку, резко рвануть его вверх, поднимая ступню как можно выше. Как только оппонент потеряет равновесие и упадет, отпустить его ногу и убежать.

Помимо всего прочего, жертвой криминальных элементов часто становятся женщины и

подростки, которые зачастую слабее агрессоров. Они физически не способны для своей защиты применить те приемы самообороны, которым обучают в многочисленных школах боевых единоборств.

Шансы невысокой хрупкой девушки, ребенка или пожилого мужчины выйти невредимы

ми из опасной ситуации очень малы, а потому они могут использовать любые средства для самообороны. То есть после того, как противника удалось опрокинуть на землю, можно заручиться дополнительной гарантией того, что он не погонится следом. Для этого достаточно нанести ему не влекущие опасности для жизни телесные повреждения. Например, ударить подошвой ботинка по колену, коленом в промежность или палкой по корпусу.

Если вооруженных противников несколько, больше всего опасаться следует тех, которые

держат в руках ножи. Холодным оружием легко бесшумно и незаметно нанести опасную рану, а вот пистолетом хулиган вряд ли осмелится воспользоваться, поскольку шум выстрела привлечет внимание как простых граждан, так и милиционеров.

А вот чтобы воспользоваться цепью или палкой, хулиганам придется для начала размахнуться. Здесь главное — не упустить своего шанса. Нужно пригнуться и, оттолкнув напавшего плечом, бежать. Есть небольшая вероятность, что удивленный преступник все же успеет нанести удар вслед, но вряд ли сможет нанести большой вред, поскольку удар получится скользящим и слабым.

Очень хорошо, если, вырвавшись из оцепления, удастся вооружиться камнем, разбитой бутылкой или палкой. Если есть хотя бы приблизительное представление о приемах рукопашного боя или фехтования, скорее всего удастся успешно противостоять натиску подоспевших преследователей.

Из всех видов самодельного оружия во все времена особой популярностью пользовалась палка, которую очень легко изготовить из подручных средств. И таким оружием может стать любая подходящая ветка дерева длиной не менее 1 м. Главное условие — она должна быть прямой.

Обычную деревянную палку можно с успехом заменить обрезком арматуры или узкой доской от забора.

На стороне преступника практически всегда есть не только большое психологическое, но и физическое преимущество. Жертва разбоя редко сохраняет самообладание, быстро теряя силу воли и способность оказать достойное сопротивление.

Использование палки для защиты или нападения имеет свои особенности: например, необходимо научиться правильно ее держать.

Нельзя держать палку за середину. Оптимальное расстояние — 15 см от ее конца. Нуж-

но обхватить палку четырьмя пальцами, а большим обхватить или закрыть все остальные.

Палка в основном применяется для нанесения прямого удара и удара с выпадом. Прямые удары эффективны по лицу, в область позвоночника, по

ребрам и пояснице, по коленям, в пах, между глазами и по горлу.

Выпад используется, когда требуется поразить глаза и горло противника.

Чтобы выполнить боковой блок руками, следует держать палку поперек туловища, чтобы была прикрыта грудная клетка. Палка при этом параллельна корпусу.

Чтобы выполнить простой блок палкой, необходимо расположить руки вдоль тела, оставляя область паха открытой. Ее можно в любой момент защитить руками. Предплечья при этом можно не перекрещивать.

При выполнении высокого блока расположить палку горизонтально на уровне головы. Нападение в этом случае боец отражает двумя руками. Так, в ситуации, когда удар палкой наносится по голове, его обычно встречают высоким блоком.

Солдаты элитных подразделений Северной Кореи, вооруженные палками, патрулируют границы государства с Южной Кореей. При умелом обращении палка является смертельным оружием.

Для перекрестного блока палкой скрестить руки впереди на уровне паховой области. В одной руке должна находиться палка.

Если противник пытается произвести захват, сделать выпад и нанести удар палкой в его солнечное сплетение, а потом в лицо. В результате враг будет сбит с ног.

Более сложный метод выведения из строя нападающего противника — нанести удар палкой по корпусу, а потом одной из сторон палки — по лицу. Далее следует удар палкой по боковой поверхности колена. В этом случае часто противник наклоняется вперед, делая уязвимой область поясницы.

За неимением палки в целях оказания сопротивления многочисленному или одиночному противнику можно воспользоваться одной из разновидностей самодельного гибкого оружия, например цепью, кистенем, ремнем с острой пряжкой, порванной гитарной струной, прикрепленным к веревке острым куском металла или битой бутылки.

У ударов, которые этим оружием можно нанести, есть ряд преимуществ. Это, во-первых, сила, во-вторых, компактность (его легко спрятать в кармане или за поясом), в третьих, его длину легко можно регулировать.

Корейские бойцы, применяющие стиль халкидо, используют сложенный вдвое ремень, которым можно наносить стреляющие удары, наглухо блокировать атаки врага и заарканивать его конечности.

Борьба с собакой

Иногда на улицах ночного города можно встретить хулиганов, получающих удовольствие от травли человека собакой. Как правило, такого рода любители острых ощущений выходят на прогулку не в одиночестве. Друзья выступают обычно в роли простых зрителей, однако могут и принять участие в травле. Предварительно разъяренного пса не спускают с поводка до тех пор, пока жертва не поймет намерений нападающих и не испугается.

Что же касается служебных собак, то поединок с ними может выдержать только исключительно закаленный человек. От зубов кавказ-

ской овчарки можно погибнуть буквально через минуту, а американский питбультерьер свободно перекусывает кости руки. Именно поэтому собаки

могут считаться таким же оружием, как, например, автомат или нож.

Если собака нетренированная, то она нападает на человека сзади или сбоку, вцепляясь зубами в какую-либо конечность. Чаще всего это локоть или плечо. Если же животное специально обучалось, то оно нападет спереди и схватит в первую очередь руку с оружием, будет стараться добраться до лица, шеи или паха.

Большая собака способна свалить с ног человека или перебросить его через себя.

Собаки средних размеров прыгают на человека всеми четырьмя лапами, пытаясь таким образом сбить его с ног. Они также могут также для этой цели ударить человека головой под колени.

Легкие собаки очень прыгучие и считаются самыми ловкими. Они вцепляются в человека и повисают на нем. Есть собаки, обученные таким образом, что захваченную руку человека они заворачивают назад, и в таком состоянии, практически вслепую, приходится с ними бороться, что в данной ситуации представляется крайне сложным.

Когда нападает собака, прежде всего не следует давать волю естественному страху. Испугавшийся человек является для животного легкой добычей. Лучше всего представить себе, что нападает не собака, а низкорослый и злобный человек. Надо подготовиться терпеть боль от укусов. Не помешает и знание самых необходимых в этом случае правил.

Следует беречь от укусов лицо, шею и запястья, а также внутренние стороны локтевых суставов, пах и сухожилия на ногах. В этих местах возможна большая кровопотеря и утрата подвижности.

Если нападает хорошо обученная собака, она до последнего момента не должна видеть оружие в руке человека, иначе животное бросится на эту руку. Лучше всего прятать оружие за пояс, в кармане или рукаве. Камень или палку можно держать за спиной или спрятать

Правильно обученная собака всегда занимает позицию между своим проводником и посторонним.

под куртку, брошенную на руку. Загородить оружие локтем и ладонью.

В том случае, если собака все же заметила оружие, нужно постараться запутать ее, перебрасывая оружие из одной руки в другую.

При нападении собаки следует занять устойчивую низкую стойку, иначе животное со-

бьет с ног, а в таком виде человек наиболее незащищен. Ноги должны быть согнутыми, чтобы центр тяжести оказался смещенным вниз. Колени следует свести на разных уровнях та-

ким образом, чтобы собака не смогла вцепиться в пах. Допустимо, чтобы одно колено опиралось о землю.

Если собаке все же удалось свалить жертву, нужно быстро, рывком, подняться на ноги без помощи рук, потому что руки понадобятся для обороны.

Если нападающая собака специально не обучена нападению на человека, то можно попытаться обмануть ее, изобразив неподвижность и беспомощность. Можно принять стойку на коленях и замереть, но следить за тем, чтобы руки и ноги не выдавались вперед. В крайнем случае можно упасть на живот или на спину.

Иногда в подобных экстремальных ситуациях помогает изображение свирепого агрессивного пса, когда человек встает на четвереньки, лицом к собаке, скалится и рычит. Порой эта тактика срывает, животное не

выдерживает психологического давления и отступает.

Если нападающая собака подкралась бесшумно и ее удалось обнаружить позади себя в последний момент, нужно немедленно принять низкую боевую стойку в шаге. В этом случае уже не остается времени на разворот. Следует в шаге резко присесть и обернуться на три четверти.

Если собака еще не атакует, а только угрожает, то можно попытаться уйти: очень медленно и плавно, без шума и резких движений нужно двигаться в сторону выхода, забора или дерева.

При атаке собаки можно выставить вперед руку, обмотанную курткой. Дело в том, что в процессе обучения собак специально приучают к вполне конкретному месту хватки, а значит, животное скорее всего повиснет на защищенной руке и прокусит всего лишь куртку.

Можно вывесить перед собакой куртку, подражая тореадору перед быком. В этом случае собака ухватит ближайший к ней край куртки, после чего другую часть одежды можно будет накинуть ей на голову и придушить.

При нападении собаки не следует делать прямых движений руками. Лучше производить круговые движения, которые сбивают животное с толку.

Никогда не следует убежать от собаки. Главное — не давать ей оказаться за спиной и не потерять ее из виду.

При нападении собаки хороши все подручные средства. Как и в борьбе с человеком, можно использовать камни, палки, бутылки, землю, зонты, песок.

Когда ведется бой с собакой, то движения должны быть максимально быстрыми, чтобы собака не успела вцепиться в конечности.

Против собаки действенны любые приемы рукопашной борьбы. Надо действовать так же, как и против человека. Бить лучше локтями, коленями, ребрами ладоней, ступнями, кулаками и предплечьями. Не стоит, пожалуй, бить только головой, разве что в том случае, если действовать руками и ногами уже невозможно.

Удары следует сочетать с захватывающими и удушающими приемами. Если животное небольшое по размерам, его нужно оторвать от земли и бить головой о камни и прочие твердые и острые предметы.

Удары надо наносить в самые уязвимые места на теле собаки. Это прежде всего основание черепа, позвоночник, угол челюсти непосредственно под ухом, уши, при скручивании которых можно сломать хрящ, переход ото лба к морде и носу, сам лоб. Именно сюда надо бить в первую очередь или сдавливать эти места.

Следует попытаться заставить собаку изменить направление ее движения, а еще лучше — сбить ее с ног. Для этого нужно сильно толкнуть животное в область лопатки, ударить в грудь или в шею.

Если собака повисает на спине, в первую очередь надо попытаться «раздавить» ее и для этого резко упасть на спину.

Можно попытаться растоптать собаку. Упасть на ее спину коленями, в это же время

сдавливая в захвате ее шею. Окончательный, так называемый мертвый захват можно успешно осуществить только в результате серии коротких рывковых захватов. Рывковыми захватами собаку мотают по кругу из стороны в сторону, а потом, уловив благоприятный момент, проводят мертвый захват шеи животного.

Следует постараться всунуть какой-либо предмет в зубы животного. Это могут быть, например, куртка или зонт. В это же время свободной рукой проводят рывковый захват или бьют по основанию черепа. После этого и вторая рука может освободиться, что даст возможность провести мертвый захват.

Можно выставить вперед кулак в плотной перчатке. Собака схватит его. В это время кулак нужно как можно глубже засунуть в пасть животного, ухватить его язык и попытаться вырвать. Собака испытает острую боль и удушье.

После того как удалось осуществить мертвый захват, собаку добивают: бьют захваченной частью об острые и твердые предметы, сдавливают или наносят проникающие удары, чтобы раздавить или попасть в жизненно важные органы. Эффективно воздействие на болевые точки и отдавливание лап.

Иногда голову собаки зажимают в замок из предплечий, который часто используется как прием в разного рода единоборствах. Предпле-

Чаще всего взятую в мертвый захват собаку душат. Для этого необходимо уметь выполнять сдавливание ногami. Чтобы удушить собаку, ее охватывают вытянутыми ногами спереди, сзади или сбоку. Ноги сжимают до полного прекращения дыхания у животного.

чье должно сдавливать шею в тот момент, как кисть этой же руки держит предплечье второй руки. Второй рукой в это время давят на череп или пасть в направлении первого предплечья.

Собака является превосходным напарником для человека. Она всегда настроена на встречу с опасностью и находится в состоянии повышенной тревоги; эти качества вращены в ней сотнями лет естественного отбора. Выдрессированная собака не знает, что такое страх, и она абсолютно неподкупна...

В борьбе с собакой часто помогают газовые баллончики со слезоточивым газом. Если баллончика нет, то можно носить с собой кайенскую смесь, которая содержит в равных количествах перемолотые махорку и перец. Тем не менее надо

признать, что самое надежное средство в борьбе с собакой — пуля, яд или собственная собака.

Между прочим, если во время борьбы удалось покалечить животное, появляется неплохой шанс убежать. Скорее всего хозяин собаки будет слишком обеспокоен самочувствием питомца и не станет принимать участие в погоне за виновником. Таким образом можно избавиться от самых опасных противников.

Основные приемы уличного боя

Выиграть время, благодаря которому появляется возможность выбора удобного момента для начала контратаки, — задача первого этапа схватки. Здесь уместны любые отвлекающие маневры, заставляющие противника на несколько секунд закрыть глаза (бросок в лицо горсти песка, камня среднего размера и др.). Следующий этап — нанесение удара ногой по чувствительным участкам тела хулигана (голени, коленному суставу, половым органам, животу) с одновременным захватом вооруженной руки противника и применением болевого приема в комбинации с броском или ударом.

Расположение уязвимых точек на теле человека

К зонам, где находятся уязвимые точки *корпуса*, относятся промежность, солнечное сплетение, ребра, сердце, печень, селезенка, подмышки, почки, копчик.

Через область промежности проходит много крупных сосудов и нервов, выше располагаются половые органы, которые сами по себе

очень чувствительны. Удар в промежность вызывает болевой шок и опасность разрыва мочевого пузыря.

Точка солнечного сплетения располагается в центре груди. Около солнечного сплетения располагаются многие жизненно важные органы (сердце, печень, желудок).

Здесь находится самое большое скопление нервов. Ребер в данной области нет, поэтому она оказывается незащищенной и удар по ней производит очень сильный болевой эффект.

Болевой шок, затруднение дыхания, желудочные кровотечения, перебои в работе сердца, потеря сознания — вот далеко не полный перечень последствий такого удара.

По своей структуре ребра — самые хрупкие кости у человека. 7, 8 и 9 ребра имеют соединительные хрящи, а в 5, 6, 7 и 8 они отсутствуют. Поэтому переломы 5–8 ребер происходят даже при ударах средней силы.

В области нижних ребер находятся печень и селезенка. Особенно эффективен удар по пе-

чени, так как, даже не будучи очень сильным, он приводит к поражению органа, что влечет за собой полное выведение противника из строя. Печень

расположена под нижними ре-

брами с правой стороны, и следует производить удар левой рукой (кулаком, локтем, ребром ладони) и коленом в ближнем бою или применять прямой удар левой ногой со средней дистанции

и правой ногой с боковой (внешним ребром стопы). Аналогично удары наносят в область селезенки с учетом, что она находится слева.

В подмышечных впадинах проходят крупные кровеносные сосуды и нервы. В отличие от многих других областей тела они не имеют ни костной, ни мышечной защиты, поэтому ощущения от удара в область подмышек напоминают сильное поражение током. Вследствие такого удара возникают болевой шок и невозможность функционирования руки.

Почки располагаются в непосредственной близости к задней стенке брюшной полости. Они не имеют костной защиты, поэтому весьма уязвимы. При ударе по почкам возникают сильные болевые ощущения, возможен их разрыв и внутреннее кровоизлияние. Нанося удар, следует учитывать, что почки располагаются примерно на одном уровне с локтевым суставом выпрямленной вдоль корпуса руки.

Удар в область копчика может повредить центральную нервную систему и вызвать сильную боль или даже паралич.

К уязвимым точкам *головы* относятся носовые кости, надбровная дуга, нижняя челюсть, уши, глаза, скуловые дуги, висок, затылочная часть.

Носовые кости располагаются в области соединения носового хряща и черепа, между бровями.

Удар в носовые кости вызывает обильное кровотечение, которое затрудняет дыхание, а

Сломанные ребра становятся причиной болевого шока, а их осколки могут повредить жизненно важные органы.

также ухудшает зрение и может привести к болевому шоку. Наиболее опасным является удар в нос снизу вверх основанием ладони. Его удобно применять в ближнем бою. При точном попадании и даже несильном ударе противник может быть убит.

На надбровной дуге располагаются скопления нервных окончаний и небольших кровеносных сосудов.

Скуловая дуга, расположенная под глазом, достаточно хрупка и легко травмируется от удара кулаком, что приводит к болевому шоку и потере зрения.

Глаза — самая уязвимая область головы. Глаза совершенно не защищены от механического воздействия. Даже незначительное касание их приводит к долговременной потере зрения. Поэтому любые удары по глазам или надавливание пальцами оказываются исключительно действенными.

Нижняя челюсть является подвижным костным образованием, и в этом заключается ее

уязвимость, так как удар, нанесенный в это место, способен вызвать ее смещение с одновременным разрывом скрепляющих с неподвижной частью черепа мышц, а также раздробить кость, что приводит к болевому шоку и потере сознания

у противника. В боксе эта точка известна как область нокаута.

При ударе в надбровную дугу сосуды лопаются, вызывая кровоизлияние в глаза, что ухудшает зрение, а воздействие на нервные окончания гарантирует сильный болевой эффект.

Удар в подбородок может стать причиной потери сознания противником в результате полученного сотрясения или выбитой нижней челюсти. В результате удара, нанесенного снизу, может быть сильно травмирован язык.

Удар ладонями по ушным раковинам приводит к повреждению наружного уха и, как следствие, к ухудшению слуха.

В области виска кости черепа наиболее тонки и могут быть пробиты относительно слабым ударом. Последствия переломов в этих точках могут оказаться смертельными.

При разворотах противника, наряду с ударами по почкам, опасны удары в затылочную часть. В данном случае поражается основание черепа, и если удар достаточно сильный, то последствия могут быть самыми тяжелыми, а при не очень эффективной атаке противник временно теряет способность ориентироваться и испытывает боль.

Шея является местом расположения жизненно важных кровеносных сосудов по бокам, шейных позвонков со стороны спины и чрезвычайно уязвимого «адамова яблока» в горле. Сильные удары с повреждением позвонков могут вызвать паралич. Боковые удары по шее, выполненные ребром ладони способны стать причиной резкого нарушения кровообращения мозга, что, в свою очередь, может привести к потере сознания. Точный удар по горлу, по-

В области около ушей проходит много кровеносных сосудов и нервов, поэтому удар сюда вызывает кровотечение и потерю сознания вследствие болевого шока.

мимо сильной боли, вызывает остановку дыхания за счет резкого сокращения мышц в области горла.

К уязвимым точкам нижних и верхних конечностей относятся коленные чашечки, наружная и внутренняя части колена, голень, стопа, мышцы бедра на ногах и локтевой сустав, кисти и пальцы на руках.

Прямой удар в наружную часть колена приводит к разрушению сустава вследствие его не-

естественного прогиба в другую сторону и вызывает сильную боль и неподвижность колена.

Удар в область внутренней части колена повреждает связки и сухожилия вокруг коленной чашечки, вызывает сильные

болевые ощущения и приводит к неподвижности коленного сустава.

Удар в коленную чашечку вызывает ее смещение и делает конечность неподвижной.

Наиболее эффективным ударом в голень является удар внешним ребром стопы примерно на уровне одной трети длины голени снизу. В этом месте кость наименее защищена и тонка, что может вызвать перелом, а при не слишком сильном ударе — весьма болезненные ощущения.

В стопе располагаются самые тонкие и хрупкие кости ног. Они легко могут быть подвергнуты разрушению, но арсенал ударов в эти уязвимые места небогат. Это в основном удары

Наиболее эффективны атаки в локтевой сустав и коленную чашечку опорной ноги. Удар в эти области вызывает сильные болевые ощущения и неподвижность суставов.

пяткой или подошвой стопы сверху вниз. Чаще они наносятся, когда противник находится за спиной атакуемого.

Удар, нанесенный по мышцам бедра, приводит к их параличу в результате резкого сокращения. В ближнем бою эффективным является удар коленом, на средней дистанции — боковой удар подъемом стопы.

Локтевые сгибы, кисти и пальцы рук в качестве объектов атаки оказываются в основном при проведении болевых приемов на излом суставов.

Стойки

Когда ведется рукопашный бой, нужно уметь мгновенно переходить от защиты к нападению, при этом сохраняя равновесие, применяя к каждому боевому моменту соответствующую стойку.

Позиция ожидания. Расслабленная стойка, которая применяется при сосредоточении. Пятки поставить вместе, носки врозь. Руки немного согнуть, кисти сжать в кулаки. Они должны находиться друг от друга на расстоянии 10–15 см.

Естественная стойка. Ноги поставить на ширину плеч, при этом ступни немного развер-

Обычно в стойках верхняя часть туловища располагается перпендикулярно к полу при расслабленных мышцах, но напряженной диафрагме. Центр тяжести тела всегда должен находиться на ладонь ниже пупка. Стойки, где впереди находится правая или левая нога, называются правосторонними (ниги) или левосторонними (хидари).

нуть в стороны. Мышцы тела, в том числе и ног, следует расслабить. Вес тела равномерно распределить на обе ноги. Чуть согнутые руки расположить впереди. Они должны составлять с корпусом угол приблизительно 30° .

Передняя позиция. Ноги расположить на ширину плеч, причем одну из них выдвинуть вперед на расстояние, чуть большее, чем обычный шаг. Другую ногу следует выпрямить и на прячь, стопу развернуть в сторону на 45° . Центр тяжести тела должен быть сильно смещен вперед, что позволяет использовать эту позицию при ударах ногами и руками.

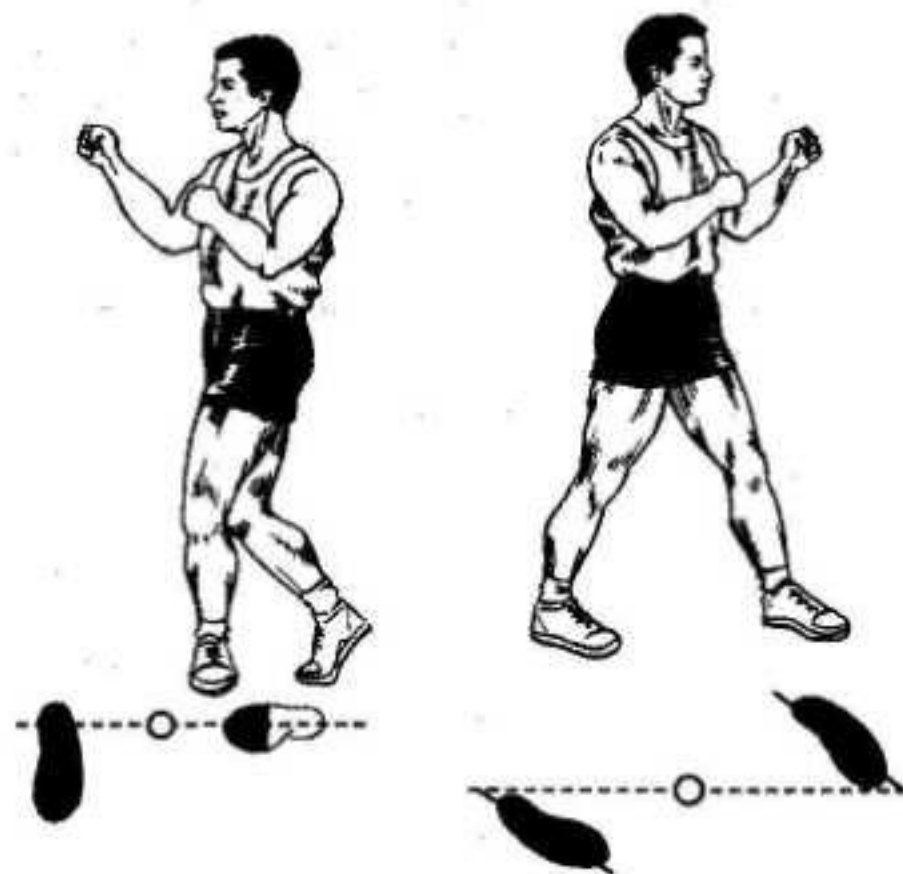
Задняя позиция. Основной вес тела должен приходиться на отставленную назад ногу, стопу развернуть в сторону, колено согнуть. Спина должна быть прогнута. Чем шире эта стойка, тем большим должен быть разворот корпуса человека. Она применяется при блокировании ударов противника и при контратаке с впереди стоящей ногой, стопа которой повернута в сторону от направления предполагаемой атаки.

Позиция всадника. Часто применяется в боевых ситуациях для нанесения последнего, добивающего удара. Ноги широко расставить, ступни должны быть параллельны друг другу. Весь корпус держать очень прямо, колени широко развести в стороны.

Опора в основном должна приходиться на ребра ступней, пальцы ног чуть-чуть приподнять. Со стороны человек напоминает всадника на лошади.

Кошачья стойка. Применяется при отражении атаки и контратаке впереди стоящей ногой. Вес тела должен целиком приходиться на опорную ногу. Впереди стоящая нога может касаться пола только пальцами. Корпус должен быть прямой и развернут к противнику.

Позиция скрещенных ног. Служит для выполнения ряда ударов с подшагом. Одна нога должна находиться впереди, а ее стопа — развернута наружу под прямым углом. Ногa сзади следует опереть на носок. Ступни должны быть перпендикулярны друг к другу. Спину нужно прогнуть.



Позиция скрещенных ног

Устойчивая стойка

Устойчивая стойка. Устойчивая стойка применяется для того, чтобы закрыть от противника наиболее уязвимые точки тела. Обе ноги немного согнуть в коленях, ноги должны находиться на ширине плеч. Из этой стойки удобно как атаковать, так и защищаться.

Техника нанесения ударов

К сожалению, все ситуации, возможные в уличном бою, не могут быть предусмотрены, поэтому действия человека, подвергшегося нападению, бывают рефлекторными, а потому являются спонтанными и естественными. Тем не менее существует ряд принципов, которых следует придерживаться во время боя:

Удар можно нанести из любого положения.

Тело человека — уже само по себе оружие. Необходимо помнить об этом и учить им пользоваться.

Следует менять направление и силу удара, но никогда не нужно прерывать движение.

Далее описаны основные удары.

Удары головой. При ударе головой в качестве бьющей части чаще всего выступает лоб по линии роста волос, как наиболее прочная и менее других содержащая кровеносные сосу-

ды область. Удары головой могут наноситься как вперед, так и во вращательном движении и

в лицо противника, оказавшегося сзади. Более короткие, отрывистые удары могут быть исполнены резким движением головой при сильном напряжении мышц шеи, а более чувствительные должны наноситься с отклонением корпуса в области поясницы для использования его массы, подобно удару головой по мячу в футболе. Можно также осуществить удар в движении, то есть с разбега, но такой прием таит в себе опасность получения травмы.

Целью при ударе головой должны быть легко поражаемые органы, прежде всего уязвимые места на лице: нос, область глаз, подбородок, а также висок. С разбега эффективным следует считать удар в солнечное сплетение.

Удары тазом. Удары тазом наименее эффективны, но они могут быть применены, например, в ближнем бою. Такой удар станет причиной серьезных повреждений только в исполнении опытного бойца. Однако нанесенный в уличной драке менее подготовленным человеком, он может оказаться неожиданным для противника и послужить отвлекающим приемом.

Удары руками и ногами. Удар может быть осуществлен сжатым кулаком, ладонью, ребром ладони (рука-нож), стопой, коленом, пяткой.

У ударов ногами есть один недостаток: во время их исполнения теряется устойчивость, противник может захватить бьющую ногу. Поэтому в данном случае важно сохранять правильную стойку и направленность ударов. Очень

Возможности наносить удары весьма широки, так как при этом могут быть задействованы любые части тела.

важно также быстро вернуться в стойку после того, как удар уже нанесен.

1. Прямой удар рукой. Исходное положение — левосторонняя стойка. Правую руку стремительно вынести вперед. Локоть не отводить, предплечье должно идти вдоль туловища. После этого руку выпрямить в локтевом суставе. Удар нанести кулаком, держа его пальцами вниз. После удара правой рукой левую отвести назад. Таким образом можно не только увеличить мощь силового воздействия, но и вывести левую руку в положение атаки. Основная сила удара должна приходиться на основания указательного и среднего пальцев.

2. Удар рукой снизу. Напоминает прямой удар, но локоть атакующей руки должен быть больше развернут внутрь. Рукой из ударной позиции совершить резкий выброс снизу вверх без разворота кулака. Левую руку при этом следует отвести назад.

3. Удар рукой сверху. В исходном положении левая рука должна быть согнута перед корпусом. Правую руку занести для удара таким образом, чтобы кулак находился около уха. Для удара локоть нужно вынести вперед, при этом кулак должен развернуться основанием в сторону противника. Затем руку резко выпрямить, а удар нанести сверху основанием кулака. При этом левую руку следует отвести назад.

4. Боковой удар рукой. Его следует изучать после того, как уже освоена техника удара снизу, поскольку здесь решающее значение имеет

правильный вывод локтя. Этот удар часто результативен, поскольку в то время, как рука выводится на ударную позицию, противник стремится защитить корпус, а голова при этом остается открытой.

Силовое воздействие на противника выполняется за счет быстрого движения локтя вверх в сторону, причем наибольшая нагрузка приходится на мышцы плечевого пояса. Когда правая рука достигнет своей цели, левую следует отвести на исходную ударную позицию.

Удар сбоку имеет своей целью поразить противника именно в голову, и в него вкладывается энергия резкого поворота туловища.

5. Удар ребром ладони сверху. Для того чтобы эффективно выполнить этот удар, нужно сформировать ладонь. Пальцы сжать вместе. Их первые фаланги должны быть согнуты и напряжены, что создаст напряжение и в мышцах ребра ладони.

Исходное положение аналогично тому, которое следует занять при ударе сверху.

Когда локоть ударной руки выносится вперед, предплечье развернуть наружу, а затем резко выпрямить руку. Удар наносить по шее противника ребром ладони при дополнительном хлестообразном движении.

6. Удар основанием ладони. Кисть ударной руки отвести назад. Пальцы должны быть полусогнуты, а ладонь — напряжена. Движения рук следует выполнять аналогично производимым при прямом ударе кулаком. Можно нанести удар основанием ладони прямо и снизу. В этом слу-

чае локоть должен двигаться по нижней дуге с разворотом предплечья внутрь.

7. Скрученный удар рукой. Сначала выполняется как удар сверху, но в заключительный момент предплечье следует развернуть внутрь. Удар наносится тыльной стороной кулака, основаниями указательного и среднего пальцев. Если же противнику удалось уйти от удара в лицо, то удар производится в корпус.

8. Удар локтем может наноситься снизу, сбоку, наотмашь и сверху вниз. Удар снизу наносят согнутой в локте рукой. При этом локоть должен двигаться снизу вверх. Пальцы сжать в кулак. Удар локтем сбоку должен проходить по наружной дуге. Эти виды ударов можно использовать на ближней дистанции.

9. Тройной удар с использованием руки. Это первый удар, разворачивая корпус, наносят в солнечное сплетение (в этой точке тела находится множество нервных окончаний).

На следующем этапе согнуть руку и, подавая корпус вперед, бить локтем в живот или горло противника. К этому моменту вся энергия, накопленная за счет разворота корпуса, будет израсходована. Поэтому начинается разворот в другую сторону, и наносится третий удар в шею или голову противника тыльной стороной ладони (кулака) или ребром ладони при резком разгибании локтевого сустава.

10. Удар ногой назад. При выполнении удара назад масса тела переносится на левую ногу. Резко распрямить правую ногу и нанести

противнику удар пяткой носок стопы при этом должен быть направлен в пол. В момент удара корпус должен представлять собой одну горизонтальную прямую с бьющей ногой. После того как удар нанесен, следует быстро занять исходную позицию. Этот прием эффективен в случае, когда требуется опередить атаку противника. Один и тот же прием следует отрабатывать десятки раз, постепенно увеличивая скорость его выполнения. Только так можно добиться нужной быстроты движений.

11. Удар ногой снизу вверх. Правое бедро резко вынести вперед и вверх; при этом носок стопы должен быть оттянут. Левая рука защищает корпус, причем предплечье параллельно полу. Правую руку отвести назад. Удар нанести носком обуви или подъемом стопы в пах противника при выпрямлении ноги в колене. В это время корпус отклонить назад, чтобы лишить противника возможности провести контратаку в голову.

Этот удар может быть использован как встречный при недостаточно подготовленных атаках противника.

12. Удар ногой сбоку изнутри. Наносится в область поясницы или под колено. Для его выполнения правую ногу, согнутую в колене, вынести вперед. Колено направить в сторону противника, руки со сжатыми кулаками должны защищать корпус, в то время как колено — прикрывать пах от возможного удара. Далее сделать разворот на опорной ноге, после чего

нанести удар в корпус противника по дуге или произвести зацеп посредством стопы.

13. Тройной удар с использованием ноги. В том случае, когда противники стоят в левосторонних стойках, атаку проводят следующим образом: начать разворот бедрами и ударить носком правой ноги в одноименную голень противника, затем податься корпусом немного вперед, сокращая дистанцию, и нанести удар коленом той же ноги в верхнюю часть бедра противника. Продолжать разворот и, повернувшись к противнику спиной, ударить стопой в его колено с внутренней стороны.

Блокирование ударов

Блокирование ударов — это защитная система, благодаря которой можно поставить своего противника в тактически невыгодное положение и обратить наносимые

им удары против него самого.

Если сразу не удалось вывести противника из строя, лучше убежать. И только если все пути к отступлению перекрыты и приходится оказывать активное

сопротивление, следует воспользоваться приведенными ниже инструкциями по постановке различного рода блоков. При этом необходимо иметь в виду, что, если хулиган значительно крупнее, поставленный блок его не остановит.

Блокирование ударов может произвести хорошее впечатление на судей в спортивных состязаниях. Тем не менее в условиях уличного боя блокировать удары нежелательно.

Верхний блок. Используется для защиты от ударов в голову. Левую руку поднести к корпусу таким образом, чтобы предплечье было перпендикулярно к полу. Так защищают живот, солнечное сплетение и подбородок. В то же время правую руку вынести в сторону левого локтя таким образом, чтобы предплечье находилось впереди и представляло собой перпендикуляр к предплечью левой руки. В промежуточном положении обе руки должны образовать крест. Внутренние поверхности кулаков развернуть к корпусу. После этого следует развернуть от себя правое предплечье и поднять его вверх, при этом левую руку отвести назад и занять исходное для удара положение.

Блок считается завершенным в тот момент, когда правое предплечье будет находиться на одной горизонтали со лбом. Сжатый кулак должен быть развернут пальцами от себя. Блок левой рукой выполняется аналогично, только его проведение следует начинать с разворота правого предплечья локтем вниз, чтобы оно заняло вертикальное положение, а левое предплечье при этом должно образовать крест с правым.

Средний блок наружу. Используется для защиты от ударов в корпус. Для выполнения этого приема нужно вывести перед собой предплечье левой руки для защиты самых уязвимых точек на теле. После этого локоть правой руки должен подойти к солнечному сплетению, а кулак и предплечье следует отвести вправо. При этом левая рука должна отходить назад, в ис-

ходное положение, для удара. В завершение блока предплечье внутренней частью наружу вывести вправо до вертикального положения. Таким же образом следует выполнять и блок левой рукой. Локоть правой руки оставить на месте, в то время как предплечье отвести влево. Левую руку опустить и прикрыть пах, а затем согнуть в локте. Локоть должен оставаться неподвижным, а предплечье следует отвести влево. При этом правая рука должна отойти в исходное положение.

Средний блок внутрь. Защищает от ударов туловище. Его выполняют внутренней поверхностью предплечья. Проведение приема должно происходить за счет сгибания левой руки в локте, после чего кулак следует развернуть наружу тыльной стороной.

Чтобы выполнить средний блок внутрь, правой рукой нужно отвести левую руку на пояс, после чего ее место должна занять правая рука. После проведенного блокирования левая рука окажется ближе к атакующему противнику, а потому удар врага следует затормозить сначала левой рукой, а затем можно ставить блок правой.

Нижний блок. Необходим для защиты от ударов в нижнюю часть туловища. Левую руку опустить, в то время как правую вывести перед корпусом так, чтобы предплечье и кулак защищали уязвимые точки на теле, образуя крест. После этого левый кулак должен отходить к поясу, а правая рука — эффективно отбивать удар в пах.

Подсечка

В условиях уличного боя подсечка очень эффективна в зимнее время и вообще на любой скользкой поверхности. Часто преступник хватается жертву за одежду и выставляет вперед одну ногу для обретения дополнительного упора. В этот момент нанесенная по опорной ноге без всякого усилия подсечка валит противника на землю. При этом он от неожиданности выпускает жертву и ударяется при падении коленями.

Передняя подсечка. При выполнении этого приема сделать захват правой рукой одежды противника под локтем левой руки. В это же время левой рукой захватить одежду на плече. Далее выполнить резкий рывок руками вверх и вправо.

Одновременно сделать подшаг левой ногой к правой стопе противника и выполнить подсечку правой ногой левой ноги преступника. После этого скручивающим движением осуществить бросок противника руками, а затем нанести добивающий удар рукой или ногой в уязвимое место.

Задняя подсечка. Прием начинается с захвата левой рукой одежды противника под локтем его правой руки. Следует провести силовое воздействие на голову противника



Передняя подсечка

в то время, когда правой рукой осуществляется захват одежды на плече. Левую ногу вынести вперед, после чего руками осадить противника на его правую ногу. После этого свою правую ногу следует поставить между его ногами и резким движением рук и ног влево сделать бросок, а затем ударить противника рукой или ногой в уязвимое место.

Броски

По техническому исполнению броски относятся к сложной группе приемов. Они используются главным образом в бою на ближней дистанции в том случае, когда нет численного или физического превосходства противника.

Бросок через спину. Сделать шаг вперед правой ногой с одновременным захватом одежды

противника левой рукой под локтем правой руки. После этого следует повернуться спиной к противнику, присесть и захватить правой рукой его правое плечо. Затем надо наклониться вперед и выпрямить ноги, по-

сле чего скручивающим движением бросить противника влево и вниз. В завершение приема нанести удар противнику в уязвимое место.

Бросок через голову. Делается после захвата одежды противника на плечах или под локтями. Левую ногу следует зафиксировать меж-

ду ногами противника, садясь при этом как можно ближе к пятке, затем надо быстро и резко рвануть его на себя. Правая нога должна быть полусогнута, ее ступня — упираться в низ живота преступника. После этого нужно перекачаться назад через спину и, коснувшись земли лопатками, ударить противника ступней правой ноги в направлении вверх и назад, за свою голову. Далее нужно выполнить полный перекат назад. Не отпуская противника, сесть ему на грудь и нанести удар в лицо. После этого захватить руками правую кисть противника, а затем выполнить перекат на правый бок. В конечной фазе приема рычаг локтя провести через бедро с помощью ноги сверху.

Секрет быстроты проведения приемов — в сохранении равновесия и правильном переносе веса тела с одной ноги на другую.

Бросок через бедро. Делается после того, как удалось осуществить захват противника правой рукой за пояс или за шею сзади.левой рукой нужно захватить одежду на правом предплечье. Далее следует очень быстро повернуться к противнику спиной. Правую ногу при этом выставить вперед. Приставить к правой ноге левую ногу при наклоне корпуса вперед. Ноги должны быть согнуты в коленях. Нужно постараться как можно плотнее прижать к себе противника, а потом, резко выпрямляя ноги, подбить вверх противника правым бедром. После этого следует наклониться вперед и бросить противника на землю. В момент броска левой ногой

Сами по себе броски не являются конечной целью боя; их задача — создать благоприятные условия для нанесения добивающих ударов.

сделать шаг в сторону, причем на нее перенести всю тяжесть тела. Нужно осуществить правой рукой захват противника за одежду у локтя и ударить его ногой, после чего руку врага завести за спину. Остается только сесть на него сверху и связать. Если противнику удалось перекатиться на правый бок, то нужно провести болевое удержание с помощью ног.

Подкаты

Если во время уличной драки пришлось упасть на землю, для защиты используют технику подкатов, при которой можно получить преимущество и возможность осуществлять неожиданные для противника технические приемы за счет резкой смены уровней ведения боя.

Для подготовленного человека не существует проблемы выбора дистанции при ведении боя. На дальней дистанции применяется ударная техника, на короткой — техника зацепов и подсечек.

Применяются подкаты и при атаках, и при защите.

Схема подкатов одна и та же:

- резкое сближение с противником для проведения атаки;
- максимальная защищенность при сближении;
- ключевое положение подката;
- завершение атакующего действия.

Ключевое положение подкатов — это группировка в нижнем положении. Из ключевого положения возможны атаки по всем секторам. Если противник отошел назад и пытается атаковать сверху, наносится удар левой ногой снизу вверх и назад.

Если противник ушел в левую сторону, осуществляется широкий удар правой ногой снизу вверх и вниз по дуге.

Если противник подался вправо и пытается уйти из сектора атаки, выполняется широкий удар сбоку левой ногой по ногам противника. Если он быстро отходит назад, наносится широкий удар сбоку по ногам преступника с дальней дистанции.

Подкат выполняют из правосторонней задней стойки. Подшагом правой ногой и выпадом в правостороннюю переднюю стойку обеспечивается сокращение дистанции. Руки защищающегося должны при этом блокировать возможные атаки на верхнем и среднем уровнях.

После этого должен следовать резкий наклон корпуса защищающегося вперед и вниз с установкой рук на землю рядом с ногой. Опираясь на руки, с помощью смены ног перенести тело еще дальше вперед, при этом пусть правая нога движется вперед на противника в положении готовности к удару, а левая опирается коленом на пол. Положение ног должно гарантировать защиту

Основное назначение подкатов — контратака. Например, оба противника стоят в задней стойке на значительном расстоянии друг от друга. Один готовится к атаке, второй должен ее предупредить.

пах. Опираясь руками и левым коленом на пол, нанести противнику удар сбоку правой ногой. Удар может быть направлен в пах, колено или голень.

После удара правой ногой нужно группироваться, подтягивая правую ногу к левой. Этим положением обеспечивается защита всех жизненно важных органов и готовность к продолжению атаки. Резко оттолкнувшись от пола руками и распрямляя правую ногу, нанести удар левой ногой назад. Потом нужно выполнить уход от противника кувырком через правое плечо или же выход на противника в левостороннюю переднюю стойку для продолжения атаки. Необходимо обратить особое внимание при выполнении этого подката на следующие моменты:

- для резкого сокращения дистанции использовать быструю смену уровней верх-низ. В нижнем положении перемещение должно быть быстрым и максимально приближенным к земле;

- при перемещении вперед не следует забывать про положение рук, которое должно обеспечивать блокирование встречной атаки и в то же время отвлекать внимание противника от ног. При смене уровня атаки у противника уменьшается обзор, и положение ног защищающегося ему практически не видно;

- при наклоне вперед для постановки рук на пол нужно обратить внимание на то, чтобы руки располагались рядом со стоящей впереди ногой. Постановка рук дальше ноги не дает воз-

можности наблюдать за действиями противника и открывает для удара голову. При постановке рук ближе не защищена от удара спина. При правильном выполнении подката руки ставят рядом со стоящей впереди ногой, подбородок прикрывают правым плечом, спина должна находиться вне досягаемости противника, глазами следят за его действиями.

Это положение позволяет менять тактические действия.

При выполнении удара сбоку с колена важно, чтобы в момент подскока бедро правой ноги было направлено строго на противника, а голень как можно ближе прижата к бедру. Это расширяет сектор удара и увеличивает его силу.

Зонами атаки при проведении удара сбоку с колена являются:

- область паха, если противник стоит в передней или задней правосторонней стойке. В этом случае его пах практически открыт для атаки правой ногой. Если противник находится в левосторонней стойке, то для атаки правой ногой пах закрыт;

- область колена. При этом не имеет значения, в какой стойке находится противник. Этот удар обычно приводит к травме;

- область голени. Удар по ней нарушает устойчивость противника или приводит к частичному развороту его корпуса, причем спина открывается для атаки. Также подобное положение противника увеличивает безопасность атакующего, так как соперник оказывается полуразверну-

тым спиной к атакующему. Важно следить за правильностью группировки после первого удара ногой и подготовиться к своевременному и эффективному проведению второго удара. В случае же необходимости можно уйти от атаки противника кувырком вперед или в сторону.

Очень важно полностью распрямить правую ногу, чтобы обеспечить сильный второй удар, выполняемый левой ногой. В противном случае удар будет слабым или потеряется равновесие. Атакующий не должен упускать противника из

поля зрения. Наблюдение ведется из-под ноги, наносящей удар. Подбородок при этом должен быть прижат к левому плечу, что гарантирует защиту головы и готовность к уходу

кувырком через правое плечо. Кувырок выполнять перекатом по плечам. Это позволяет избежать травмы шейных позвонков.

Подкаты могут выполняться и без ударов. Вместо ударов проводятся захваты зацепом ногами по той же схеме.

Медицинская помощь

Естественное последствие столкновения в уличной драке — наличие раненых. При этом кому-то может потребоваться медицинская помощь. Знание элементарных приемов оказания первой медицинской помощи пригодиться может всегда, а не только в ситуации, когда рядом оказываются раненные в бою. Поэтому полезно будет ознакомиться с некоторыми возможными травмами и видами ранений и способами борьбы с их последствиями, порой опасными для жизни пострадавших.

Жертвы нападения на улице, как, впрочем, и сами напавшие, могут получить повреждения вследствие нанесенных ударов, падений, применения различного оружия. Характер ранений может быть легким, средней тяжести и тяжелым. В любом случае следует предпринять меры для облегчения положения раненого, а возможно, и для возвращения его к жизни до прибытия профессиональных медиков.

Следствие применения холодного или огнестрельного оружия — кровотечение, сильная боль или болевой шок. Нанесенные раны могут быть поверхностными, глубокими и проникающими.

При поверхностных ранах повреждаются кровеносные сосуды, которые не вызывают обильного кровотечения, и при этом нет опасности лишения жизни от потери крови. Однако

При проникающих ранениях повреждаются внутренние органы. Точный характер такого повреждения не может быть установлен в уличных условиях, поэтому пострадавшего необходимо доставить в медицинский пункт.

необходимо продезинфицировать пораженное место, чтобы предотвратить последствия в виде нагноений. В качестве средств для этого используют йод, марганцовокислый калий, перекись водорода.

Если рана загрязнена, ее следует предварительно промыть.

Обрабатывать раствором можно только неповрежденную кожу, так как он впитывается и производит дезинфекцию не только на поверхности. Представление о том, что йодом, например, нужно залить всю рану, неверно, — это приводит к омертвлению открытых клеток и к тому же крайне болезненно.

Затем рана перевязывается. На нее накладываются марля или свернутый в несколько слоев кусок бинта, вата и бинтовая повязка. В качестве повязки можно использовать любой оказавшийся под рукой достаточно чистый неплотный материал.

При повреждении крупных сосудов, вен и артерий возникает опасность для жизни от потери крови. Кроме того, в поврежденную вену может проникнуть воздух, а это приведет к остановке сердца. На такую рану нужно наложить давящую повязку в виде прибинтованного вали-

ка из марли, рулона бинта или какого-то другого материала. Венозное кровотечение определяется по темно-красному цвету крови.

Кровотечение из носа возникает от удара и может быть следствием как переломов костей носа, так и разрывов кровеносных сосудов. В первом случае кровотечение может быть долгим. Оно способно возобновиться даже спустя сутки или двое. Для его остановки следует применить холодный компресс и держать голову в запрокинутом состоянии. Те же меры принимаются и в случае повреждения носовых кровеносных сосудов.

При оказании первой медицинской помощи следует сохранять хладнокровие, тогда она будет своевременной и действенной. Затем необходимо доставить пострадавшего в медпункт, если его состояние здоровья вызывает опасение.

Содержание

ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ.....	3	ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ И ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА УЛИЧНОГО БОЙЦА.....	86
КРАТКАЯ ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ОСНОВНЫХ ВИДОВ ЕДИНОБОРСТВ.....	5	Физическая подготовка.....	87
Тхеквондо.....	6	Упражнения на выносливость.....	99
Ушу.....	8	Упражнения на силу.....	100
Айкидо.....	10	Упражнения на гибкость.....	102
Ниндзюцу.....	15	Упражнения на скорость.....	105
Джиу-джитсу.....	17	Скорость реакции.....	107
Кэндо.....	22	Упражнения на мощность.....	108
Карате.....	24	Упражнения на равновесие и ловкость.....	109
Самбо.....	28	Упражнения на смелость и решительность.....	110
ПРОИСХОЖДЕНИЕ И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ХОЛОДНОГО И САМОДЕЛЬНОГО ОРУЖИЯ.....	34	Упражнения на самостраховку.....	111
Топоры.....	39	Психологическая подготовка.....	116
Копья.....	41	СПЕЦИФИКА УЛИЧНОЙ ДРАКИ.....	132
Секиры.....	45	Психология и тактика уличного агрессора.....	133
Клиновое оружие.....	48	Нападение и бегство — лучшие способы самообороны.....	138
Кинжалы.....	52	Вооруженное нападение.....	145
Ножи.....	55	Борьба с собакой.....	154
Классификация ножей.....	57	ОСНОВНЫЕ ПРИЕМЫ УЛИЧНОГО БОЯ.....	161
Национальные ножи.....	59	Расположение уязвимых точек на теле человека.....	161
Боевые ножи.....	65	Стойки.....	167
		Техника нанесения ударов.....	170
		Блокирование ударов.....	176
		Подсечка.....	179
		Броски.....	180
		Подкаты.....	182
		МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ.....	187

*Практическое издание
Серия «Боевые искусства»*

Дмитрий Иванович Куропаткин

**СЕКРЕТЫ УЛИЧНЫХ ЕДИНОБОРСТВ
КАК ПОВЕДИТЬ ЛЮБОГО ПРОТИВНИКА В
ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ**

Генеральный директор издательства *С. М. Макаренков*

Редактор *К. А. Лихова*
Разработка серийного оформления *Е. В. Романенко*
Художественное оформление: *Е. Л. Амитон*
Компьютерная верстка: *А. В. Дроздин*
Технический редактор *Е. А. Крылова*
Корректоры *О. М. Боякова, О. Н. Трюхан*

Издание подготовлено при участии ЛА «Софит-Принт»

Подписано в печать с готовых диапозитивов 24.02.2005 г.
Формат 84х108/32. Гарнитура «Мысль»
Печ. л. 6,0. Тираж 18 000 экз.
Заказ № 1185

Адрес электронной почты: info@ripol.ru
Сайт в Интернете: www.ripol.ru

ООО «ИД «РИПОЛ классик»
107140, Москва, Краснопрудная ул., д. 22а, стр. 1
Изд. лиц. № 04620 от 24.04.2001 г.

Отпечатано с готовых диапозитивов
во ФГУП ИПК «Ульяновский Дом печати»
432980, г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14